MUSCLE & FITNESS

HERS

ÜNLÜ ANTRENÖR JEN WIDERSTROM'UN

SEKSİ VÜCÜT REÇETESİ

DÜZ KARIN,
SIKI KALÇALAR,
İNCE BACAKLAR

25 YAĞ YAKAN ANTRENMAN

OCAK/ŞUBAT 2018 - SAYI:16 FİYAT 10 TL
ISSN 2149-5289
01
9 772149 528004
www.muscleandfitness.com.tr

NATURE'S SUPREME
Kış Aylarına
Nature's Supreme İle Hazırlanın!
Bitkisel İçerik
800 mg Curcumin Ekstresi
Patentli Novasol® Curcumin ham madde
*İçerik ve Kalite Onayı
Ana Bileşen Menşe: Almanya
NATURE'S SUPREME
CURCUMIN
with NOVASOL
Full Spectrum • Greater Bioavailability
185
30
Bitkisel Kapsül
2.500 mcg Biotin
Patentli Quali® -Biotin ham madde
*İçerik ve Kalite Onayı
Ana Bileşen Menşe: Fransa
NATURE'S SUPREME
BIOTIN
(Vitamin B7)
2500 mcg
60 Herbal Capsules
* Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.
naturessupreme
naturessupreme
naturessupreme
www.naturessupreme.com

NATURE'S SUPREME

DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Yeditepe Üniversitesi YÜ-AGAM Ar-Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları'nda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
AR&GE VE ANALİZ MERKEZ LABORATUVARLARI
YÜ - AGAM

Yeditepe Üniversitesi YÜ - AGAM Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır:

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için beslenmenizi güvenilir gıda takviyeleriyle destekleyin. Güvenilir gıda takviyesi için de analizi yapılmış, içerik kalitesi ve beyan doğruluğu onaylanmış ürünleri tercih etmenizi tavsiye ederiz. Güvenle kullanabilmeniz için Nature's Supreme ürünlerinin tüm içerik analizleri ve beyan doğrulukları test edilip, kurumumuzca onaylanmıştır.

Kışa Hazırlıksız Yakalanmayın!

GOOD MANUFACTURING PRACTICE GMP

QUALITY CONTROL APPROVED

100% HALAL CERTIFIED

CERTIFIED ISO 9001 22000

Detaylı bilgi için,

www.naturessupreme.com

İÇİNDEKİLER

OCAK/ŞUBAT 2018

34 Yıldırım Hızıyla Süper Fit
Vücudunuzu tümüyle sıkılaştıracak 7 sağlam egzersiz.

48 Yağ Yakan Rutinler
25 farklı antrenmanla kalp atış hızınızı arttırı yağlarınızı kül edin.

58 Suyunu Çıkar
Sebze ve meyvelerle harika lezzetlerin keyfini çıkarın.

NABIZ

10 Yüz Yüze
Harika kalça kaslarına nasıl kavuşulur.

11 Devinim
Omuz kaslarınıza farklı bir açıdan yaklaşın.

12 Antrenman
Fit dansçıların sırlarını öğrenin.

13 Uzmanına Sorun
Merak ettiklerinizi uzmanından öğrenin.

14 Hers Kızı
Güzel sunucunun fitness sırları.

16 Dönüşüm
Bir hemşirenin IFBB yolculuğu.

18 Beslenme
Beslenme ile ilgili son gelişmeler.

HER SAYIDA

6 Editörden
22 Takviye
46 Motivasyon

26
Yanma hissini hızlı tüm-vücut egzersizleriyle şiddetlendirin.

Kapakta
Jen Widerstrom
Fotoğraflar: **Per Bernal.**
Saç ve Makyaj: **Eileen Sandoval.**
Stilist **Toni Ferrara.**
Giyim: **Under Armour**

Kullanım Şekli 1
Aktiviteye başlamadan yarım saat önce 1 porsiyon (30 ml, 1 ölçek) olmak üzere günde 1 defa alınız.

Kullanım Şekli 2
Sabah kahvaltıdan 2 saat sonra 1 porsiyon (30 ml, 1 ölçek) olmak üzere günde 1 defa alınız.

EDİTÖRDEN

YİNE YENİ YENİDEN

• Yepyeni bir yıl yine yeniden kapımızda! Şimdi geçen yıl neler yaptığınızı hızlıca düşünün. Biz, *Muscle & Fitness Hers* olarak yıl boyunca aldığımız olumlu dönüşler ve tepkiler sayesinde doğru yolda olduğumuzu bir kez daha tasdik ettik. Yeni yılda da yepyeni antrenmanlar, beslenme tüyoları ve sağlık haberleriyle karşınızda olacağımızdan kuşkunuz olmasın. Bu sayımızın kapağındaki Jen Widerstrom, olumlu düşüncenin gücüne inanan atletlerden. Televizyonda ünlendikten sonra başarılarına başarı katan Jen'in seksi vücut reçetesini bu yıl yapacağınız antrenmanlarda yön gösterici olarak belirleyin. Jen birkaç yıl önce, zayıflamak isteyen aşırı kilolu insanların katıldığı bir TV programında eğitmenlik yapmıştı. Yarışmacılara öğrettiği; sağlıklı yaşamı zorunda oldukları için değil istedikleri için seçmeleri gerektiğiydi. İşe yaradı da! Ünü ve dokunduğu hayatlar bugün hâlâ konuşuluyor. Bizler de siz değerli okuyucularımızın yaşamında ufak da olsa olumlu bir etki bırakabilmek adına, seçip seçip uygulayabileceğiniz kısa ama etkili birçok antrenman hazırladık. Zira yeni yıl hedeflerinizin heyecanını tahmin ediyoruz. Bu sebep ile bu yıl da sağlık, antrenman, beslenme, motivasyon ve güzellik kaynağınız *Muscle & Fitness Hers* olsun! 2018'in ilk sayısını okuyup bitirdikten sonra daha fazla bilgi için *muscleandfitness.com.tr* adresinde her zaman taze ve yeni şeyler bulabilirsiniz. Bekleriz! Bir yılı daha atlattığımız için şükretmenin de olumlu bir etki yaratacağını düşünüyorum. Geçen yıl şükrettiklerinizi düşünün. Bu yıl da o listeye yenilerini ekleyin. Aileniz, dostlarınız, sevdikleriniz ve sağlıklı vücudunuzla harika bir yıl temenni ederim.

Kapak modelimiz
JEN WIDERSTROM

ALTAY ŞENGÜR
Baş Editör

MUSCLE & FITNESS HERS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
CÖMERT TAVASLIOĞLU

Genel Yayın Yönetmeni Kaan HATİPOĞLU
Baş Editör Altay ŞENGÜR
Editör Mücahit YOLCU
Grafik Tasarım Ayberk MEYDANCI
Katkıda Bulunanlar Ali Halis ŞAHİN

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon 0212 276 55 83
Fax 0212 276 56 90
Email info@muscleandfitness.com.tr

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. Murat Güdücü

MATBAA
APA Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No:159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 28 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

BAYİ DAĞITIM
Dünya Süper Veb Ofset A.Ş.
100.Yıl Mah. Hüseyin Karaaslan Cad.
Bağcılar/İstanbul 0212 440 24 24

ISSN
ISSN 2149-5289

Sağlık durumunuz hakkında şüpheleriniz varsa dergideki egzersiz ve diyet programlarına başlamadan ya da mevcut programınızda değişiklikler yapmadan önce doktorunuza danışın.
Dergide yer alan bilgiler bilgilendirme amaçlı olup tıbbi tedavi yerine geçmez.

Belarus Finland Kazakhstan Latvia Russia Ukraine

AMI American Media, Inc. MPA

SCITEC NUTRITION®

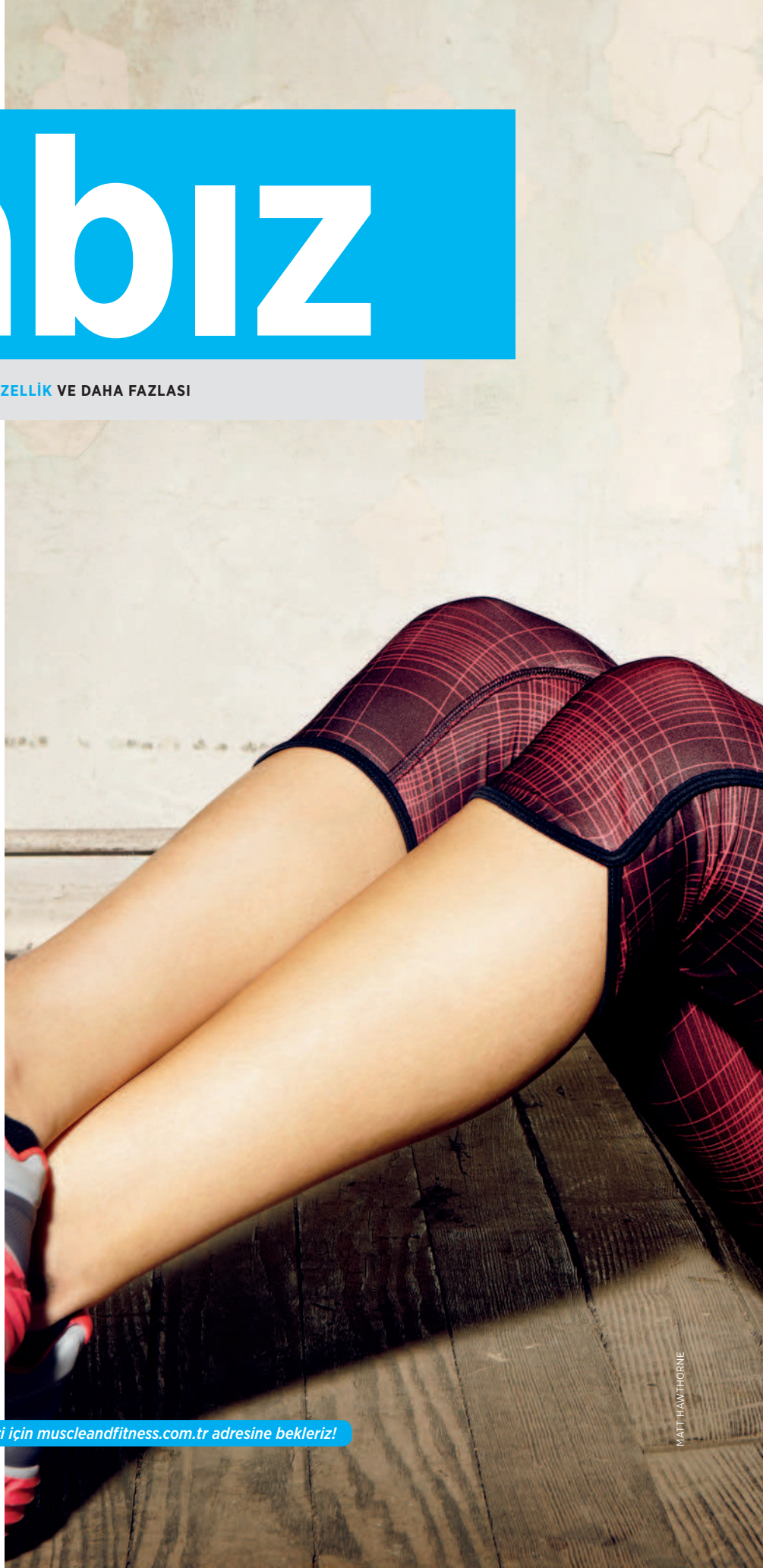
Protein Pancake ile Hafif ve Bol Proteinli Bir Kahvaltı Sizi Bekliyor!

Nabız

ANTRENMAN, BESLENME, SAĞLIK, GÜZELLİK VE DAHA FAZLASI

ŞÜKÜRLER OLSUN

Herkesin şükrettiği bir şey vardır: Huzurlu bir aile, yakın ve samimi dostlar, ev diyebildiğiniz bir yer veya istediğimizi yapabildiğimiz sağlıklı ve fit bir beden. *Muscle & Fitness Hers* olarak minnet duyduğumuz o kadar çok şey var ki... Ancak bizce en önemlisi milyonlarca kadına ulaşıp hayatlarını bir nebze de olsa değiştirebilmek! Biz değiştirdiğimiz onca kadını görünce şükrediyoruz. Siz de bu yıl daha çok şükran duyacağınız işler yapın.



MATT HAWTHORNE

Yeni antrenman, beslenme ve sağlık haberleri için muscleandfitness.com.tr adresine bekleriz!

Yıla
sapasağlam
bir azim
ve yepyeni
hedeflerle
başlayın.

Kusursuz Kalçalar

Profesyonellerin tüyo ve taktiklerini uygulayarak güçlü, biçimli ve sıkı kalçalara sahip olun.

YAZAN **SOMMER ROBERTSON-ABIAD**

IFBB BIKINI PRO
Anca Marcus

KALÇALARININ SIRRI

Glute Cable Kickback

NASIL?

"Bu izolasyon egzersizi, destekçi kasları devre dışı bırakarak sadece kalça kaslarına odaklanıyor."

YAPILIŞI

• Ayak bileği kayışını kablo istasyonun en altına takın. Ağırlık istifine dönün, sağ ayağınızı kayışa geçirin ve serbest ayağınızla geri adım atın.

• Dizinizi hafif bükerek bacağınızı düz bir hareketle geri çekip kalça kaslarınızı sıkın.

• Yavaşça bacağınızı başlangıç noktasına döndürürken kablonun direncine karşı koyun. Tekrarlayıp diğer ayağa geçin.

Anca'nın Kalça Antrenmanı

Hareket	Set	Tekrar
Leg extension	3	12
Barbell squat	4	12
Leg press*	4	12
Walking dumbbell lunge	3	12
Leg curl	3–4	12
Deadlift	3	12
Glute cable kickback	3	12 iki bacak

**İki seti normal duruşta, iki seti de ayaklar açık ve ayak parmakları dışa dönük duruşta yapın.*

IFBB FİGÜR PRO
Suni Sweeney

KALÇALARININ SIRRI

Superset

NASIL?

"Süper sette iki egzersizi ara vermeden peş peşe yapıyorsunuz. Böylece antrenmanın yoğunluğu artıyor ve kalça kaslarınız daha hızlı gelişirken daha çok kalori yakabiliyorsunuz."

"Süper sete başlamadan önce 5-10 dakika ısının. Kaslarınızı ısıtırken düşük ağırlıkla çalışın."

Suni'nin Kalça Antrenmanı

Hareket	Set	Tekrar
Romanian deadlift	4	15–20
superset		
Dumbbell reverse lunge	4	15 iki bacak
Barbell squat*	4	15
Dumbbell stepup	4	15–20
superset		
Barbell glute bridge	4	20

**Barbell squat egzersizinin üç çeşidini 15 tekrarlı 4 sert halinde tamamlayın: açık duruş, omuz genişliğinde duruş ve ayaklar bitişik. Aralarda dinlenmeden peş peşe yapın.*

IFBB BIKINI PRO
Kelsie Clark

KALÇALARININ SIRRI

Direnç Bandıyla Hip Thrust

NASIL?

"Bandın sağladığı daimi baskı kalça kaslarını egzersizin tamamında kasıyor."

YAPILIŞI

• Sırtüstü uzanın, dizleri bükün, belinizin altına direnç bandı dolayın.

• İki ağır dambılı ister belinizin yan hizasına yerleştirin isterseniz de bandın uçlarını dambıllara düğümleyin.

• Topuklarınızdan güç alarak kalçalarınızı yukarı kaldırın. Tepede duraklayıp yavaşça başa dönün.

Kelsie'nin Kalça Antrenmanı

Hareket	Set	Tekrar
Barbell squat	4	20
Resistance band hip thrust	4	20–35
Smith machine reverse lunge	4	15 iki bacak
Reverse hyperextension	4	15
Cable pull-through	4	15
Single-leg dumbbell straight-leg deadlift	4	15 iki bacak

SUNİ: JASON ELLIS

Cross-body Rear Delt Raise

Omuzlarınızı geliştirip arka omuz kaslarınızı belirginleştirmek için bu cila egzersizini yapın

BAŞLA

1 / Düz bir sehpanın üstünde sağ yanınıza uzanıp sol elinize bir dambıl alın. Sağ elinizi sol omzunuza koyup başınızı omurganızla aynı çizgide tutun.

2 / Dambılı yere alçaltırken sol dirseğinizi hafif bükük tutun.

UYGULA

3 / Sol eliniz zemine düşey konuma gelene kadar dambılı dümdüz yukarı kaldırmak için arka omuz kasınızı sıkın.

4 / Yavaşça başlangıç noktasına dönmeden önce kısaca duraklayın. Tekrarlayın, diğer yanı çalışın.

YAP...

- Egzersizin tam hareket aralığı boyunca dirseğinizi hafif bükük tutun.
- Ağırlığı geri alçaltırken kontrollü ve yavaş hareket edin.

YAPMA...

- Egzersizi yaparken serbest kolunuzu sehpadan kaldırmayın.
- Başınızı sehpaya koymayın veya boynunuzu burkmayın.

Biçimli Omuz Antrenmanı

Hareket	Set	Tekrar
Arnold Press	4	10
Lateral Raise	3	10
Alternating Overhead Dumbbell Press	3	12, 10, 8
Pushup to Row	3–4	10–12
Cross-body Rear Delt Raise	3	10

ODDO'NUN BONUS TÜYOSU

Arka omuz kaslarını daha farklı bir açıdan hedeflemek için sehpayı 30-40 derece eğin.

Kim Oddo: *antrenman ve beslenme alanında kendini ispatlamış ve dünyanın en iyi figür ve bikini yarışmacılarıyla çalışan bir antrenördür. Websitesi: bodybyo.com*

Rockette Görkemi

Dünyanın en eski ve prestijli dans ekiplerinden birinde yer almak nasıl bir his acaba? Rockettes'ten iki başarılı dansçıyla antrenman, takım çalışması ve o "zor mu zor" ahengi nasıl yakaladıkları üzerine sohbet ettik.

YAZAN **NICOLE ADAMO**

Hers: Rockette kızı olmak nereden çıktı?

Taylor Shimko: 3 yaşından beri dans ediyorum. 10 yaşına geldiğimde dans öğretmenimle Radio City Christmas Spectacular gösterisini izlemiştik. Rockettes beni büyülemişti; teknikleri olağanüstüydü. Öğretmenim bana dönüp, "Bir gün sen de orada olabilirsin" dedi. O andan itibaren en büyük hedefim bu oldu.

Seçmeler nasıl geçiyor?

TS: Seçmeler yılda iki kez yapılıyor. Dansçıların bale, step ve cazda iyi olmaları aranıyor. Rockettes koreografisini öğreniyoruz. O sırada ekipten çıkanlar oluyor. Eğer seçilirsek bize haber veriyorlar!

Ne tür antrenmanlar yapıyorsunuz?

Samantha Berger: Ağırlık kaldırma ve yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanlar yapıyorum. Kadınlara ağırlıklardan korkmayın derim hep. Doğru yapılırsa ağırlıklar yağlarınızı eritip kemiklerinizi güçlendirebiliyor.

Dansçılar Taylor Shimko (altta) ve Samantha Berger (sağda) yıl boyunca fit kalıyor.

Rockette kızı olmanın en zor tarafı nedir?

SB: Bence en zorlu kısmı fiziğinizi muhafaza etmek! Haftanın altı günü prova yapıp günde dört kadar gösteri yapıyoruz (tatil sezonunda) ve gösteri başına 300 tekme atıyoruz. Biz atletiz ve ilgilenil-mediğinde diğer atletlerde olduğu gibi vücutlarımız yıpranıyor. Neyse ki bizimle sonuna kadar ilgilenen antrenörlerimiz var.

Takım çalışmaları yapıyor musunuz?

SB: Rockette kızı olmanın en güzel tarafı içindeki kardeşlik ruhu aslında ki sezon dışında da görüşüyoruz. Rockette dışında kariyerleri olan kızlar da var; fitness veya dans dersleri veriyorlar mesela. Ders veren biri varsa hep beraber dersine gidiyoruz. Birbirimize kenetliyiz yani.

Tekmeleri nasıl öyle senkronize atabiliyorsunuz?

SB: Rockette dansçılarının boy aralığı 168 – 178 cm arasında. Uzun kızlar sıranın ortasında, kısalar ise uçlarda dans ediyor. Böylece hepimiz aynı boydaymışız gibi gözüküyoruz. Bütün kızlar "göz üstü" tekmesi atıyor; yani ayak parmağınızın ucu göz hizasına kadar çıkıyor. Becermesi biraz vakit alıyor ama yapabildiğinizde şahane hissediyorsunuz. Kusursuz tekme yaptığımız işin özü diyebilirim.

Rockette ekibinde olmanın en güzel tarafı nedir?

TS: Radio City'deki işimizin yanı sıra tatil sezonu dışında da America's Got Talent, Project Runway, MLB Home Run Derby ve Super Bowl gibi programlara çıkabiliyoruz. Memleketin en yetenekli kadınlarıyla dans edebilmek gurur veriyor. Her gün daha iyi olmaya zorluyor insanı.

SB: Rockette ekibinde olmanın en güzel yanı bu kadar prestijli bir işte olmak aslında. Olağanüstü, güçlü kadınlarla çalışıyorsunuz. Daha ne olsun?

COURTESY OF MSG ENTERTAINMENT

Antrenmanlarınıza eğlence katın

S

Kısa süre önce büyük bir aile faciası yaşadım. Antrenman motivasyonum tamamen yok oldu. Ne yapabilirim?

Sorarak ilk adımı atmışsınız zaten. Hastalıkla mücadele, aşk acısı, ölüm veya başka bir badire olsun yaşadığımız her büyük olay bizi nasıl oldu da bu rad-deye geldim sorusunu sordurtur. Bu soruya yanıt ararken ceremesini sağlığımız çeker. Sağlığınız ne kadar iyi olursa o kadar huzurlu olur ve dikkatinizi doğru şeylere yönlendirirsiniz. Sınıf veya grup fitness aktivitelerine yazılın. Aynı kafada insanlarla çalışmak olumlu endorfin salınımını tetikleyerek spora bağlılığınızı perçinler. Ya da sizi fiziksel olarak sınayacak bir yarışa veya yarışmaya girin. Gücünüz artacak ve sağlığınız düzelecektir. Kendinize zaman tanıyın ve devamlılık gösterin. Bugünden tezi yok başlayın!

S

Sıcak mı yoksa soğuk ortamda mı antrenman daha verimli oluyor?

Aşırı sıcak bir ortamda daha çok kalori yakıldığını, sıcak ortamın performansınızı azalttığını ve sizi daha çok bunaltıp susuz bıraktığını (ki en son istediğimiz şeydir) söyleyerek cevap vermek isterim. Soğuk ortamda antrenman yaparken de eklem ve kaslarınızın ısınması daha çok vakit aldığından ve eğer antrenman sırasında duraklarsanız tekrar tutulacağınızın altını çizmek isterim. İdeal çalışma ortamı oda sıcaklığıdır. Vücudunuz ideal olarak ısındığından daha çok kalori yakar, sıcaklık yerine formunuza odaklanırsınız.

S

"Gebelik göbeğimden" nasıl kurtulabilirim?

Hamilelik sırasında çoğu zaman kadınlarda rectus abdominis kasının (dik karın kası) sol ve sağ yanlarının birbirinden ayrılması anlamına gelen diastasis recti görülür. Gebelikte doğal olarak alınan yağla birlikte bu durum göbeğin çıkmasına yol açabilir. İstikrarlı spor ve düşük etkili kardiyoyla bu göbekten kurtulabilir ve gebelikten önceki karnınıza kavuşabilirsiniz. Hedeflerinizde gerçekçi olun. Kaslarınızın iyileşme süreci bir yıl kadar sürebilir. Mekik ve yarım mekik çekmeyin; bu egzersizler durumu kötüleştirebilir. Plank, köprü ve diğer merkez egzersizlerini tercih edin. Sabırlı olun. Hem bebeğiniz hem düz bir karınla plaja rahatça gidebileceksiniz!

S

Her gün almam gereken takviyeler nelerdir?

Takviye alımı, yaptığınız antrenman veya aktiviteye göre değişir. Yağsız kat kütlesi geliştirip vücut yağını düşük tutmak isteyen ortalama bir kadına işleri basit tutmasını öneririz. Kaliteli mültivitamin ile mineral alımı akıllıca olabilir. Demir ağır antrenman yaptıkça vücutta azaldığından en az 20 – 40mg demir ihtiva eden ürünleri tercih edin. Whey izole protein tozu ise vücudunuzun metabolik halini koruyup antrenmandan sonra kas inşasına yardımcı olur. Antrenmandan sonra veya sabahları yulaf ezmesiyle tüketin. Hepsinden önemlisi takviyenin adı üstünde takviye edici gıdalar olduğunu, sağlıklı ve doğal gıdaların yerine geçemeyeceğini unutmayın. Yağsız protein, meyve ve sebze çeşitlerinden yiyerek vücudunuzun ihtiyacı olan besinleri sağlayabilirsiniz.

Cari Champion

ESPN2 kanalının First Take sunucusu ile nasıl olursa olsun hep oyunu yönetebilme üzerine!

YAZAN **NICOLE ADAMO**

CARI'NIN SEVDİKLERİ:
Pandora radyosunu dinlemeyi seviyorum. Favorilerim Lauryn Hill ve Jay Z.

İlk Çeyrek

Ortaokuldayken engelli koşuya başladım. Atletik yapımı herhalde anneannem Mangolia Arts'tan alıyorum. Kendisi ilk Afro-Amerikalı kadın lise basketbol oyuncusuydu. Parkur koşusu yaparken bana destek olur, tüyolar verirdi. UCLA Üniversitesine girdikten sonra sporla daha haşır neşir oldum.

Temiz Aydınlanma

Anneannem kötü beslenme yüzünden felç geçirince, sağlıklı ve fit olmak yaşam felsefem oldu diyebilirim. Ailemde süregelen hataları yapmak istemiyordum. Önlerine ne gelirse yerlerdi. Ama kendini aç bırakmaktan bahsetmiyorum ben. Kontrol yoksa işe yaramaz. Temiz beslenmeyi seviyorum. Koşmaktan hoşlandığımı söyleyemem ama koşu bandında yine de koşuyorum çünkü gerekli olduğunu biliyorum.

Oyunun Ötesinde

Sunucu olarak çok seyahat ediyorum. Yoldayken uyguladığım bir antrenman rutinim var. Sabahları her yerde yapabileceğim 20 dakikalık bir esneme rutinim var. İşimi görüyor ve stres atmamı sağlıyor.

Mesleki Deformasyon

Tenis turnuvaları için Fransa'ya gittiğim oluyordu. O zamanlar vücudum resmen yıpranıyordu. İş arkadaşım vardıktan sonra uyumamamı söylese de ben dayanamıyordum. Varır varmaz yatağa yığılıyordum. Sonraki 11 gün de berbat geçiyordu.

Cari'nin Çöplüğü

ESPN gibi bir yerde çalışıyorsanız erkek egemen bir ortamda çalıştığınızı hiç unutmuyorsunuz. Bu piyasada kadın sayısı az. Bir programda 15 konuk varken tek biri bile kadın olmuyor. Ama "başını eğ, işini yap" zihniyetini işliyorum. Bunu yaparken de kendimi kötü hissetmiyorum.

Motivasyon Tam

Çevremde birçok profesyonel atlet var. Serena Williams ağır çalışıyor, sert oynuyor ve asla durmuyor. Skylar Diggins gördüğüm en çalışkan atlet. Başarmak istiyorsanız odağınız tam olacak. Ben işimi yiyor, soluyor ve uyuyorum.

#thimslick

Şu "İnceyse daha iyi" sözünün içi boş. Güçlüysen daha iyisin! Super Bowl'dayken repçi Fabulous sahneye çıkmıştı. Tam giderken bana dönüp, "Tanıştığımıza memnun oldum, Thimslick" dedi. Şarkılarının birinde geçiyor bu söz ama ben sosyal medyaya taşıdım çünkü ne anlama geldiğini anlamamıştım. Vücut hem ince hem de kalınsa denen bir sözmüş; yani ikisinin en iyisi. Ben "doğal" değilim. Gördüğünüz her şey için çok çalıştım.

Şampiyon Sözü

Vücuduna inanmak diye bir şey var. Kim olduğun algısını ve farkındalığını geliştir. Başkası olma, kendin ol yani! Çoğu kadının kişisel imgesinde bozukluklar var ama eğer kendilerini iyi tanırlarsa dünyayı bile fethedebilirler. Ben kendime güvenerek yetiniyorum. Kimseye sırtımı dayamıyorum. Kolay değil ama kimseden bir şey beklemiyorum. İhtiyacınız olan zihniyet işte bu. Kendi kaderini kendin yazman lazım.

Cari'nin Elzem Vitaminleri

1/ Günlük kadın vitamini
2/ Balıkyağı
3/ Saç, cilt ve tırnak takviyeleri

Buğday çimi, portakal suyu, yarım muz ve yarım donmuş meyveyi karıştırarak yaptığınız içecekle kürü tamamlayın.

TAHTIN PEŞİNDE

"Khal Moro (*Game of Thrones* dizisinde oynadığı karakter) ile pek çok ortak noktamız var. Boğuşmayı her ikimiz de seviyoruz ve fiziksellik hoşumuza gidiyor. İkimiz de epey sadığız ve aile köklerimize önem veriyoruz. "Moro, Dohtraki tarafına çok düşkün. Ben de memleketime, yaniYeni Zelanda ve Polinezya taraflarıma aynı şekilde düşkünüm." Bu rol için haftada iki üç defa Londra'daki bir dil uzmanıyla Skype üzerinden temasa geçmiş. "Uydurma bir dil olduğu için Fransızca, İspanyolca öğrenmek gibi değil, danışabileceğiniz bir ders kitabı bile yok" diyor.

Joe Naufahu

Eski ragbi oyuncusu, *Game of Thrones* 'un tahtını sallayıp giden Naufahu, farklı zorluklara atılma tutkusunu ve aslında içten içe nasıl bir Dothraki savaşçısı olduğunu anlatıyor.

YAZAN **KRISTIN MAHONEY**

OYUN BİTTİ

› "İki yıl profesyonel ragbi oynadım ancak sonra bir sakatlıktan ötürü yanal menüsküsümün büyük bir kısmı alınmak zorunda kaldı ve daha fazla oynayamadım. Hayatımın en zor dönemlerinden biriydi. Sürekli daha iyi olma arzusuna sahip bir insanım ve ragbi bu arzuyu tatmin ediyordu. Bu yüzden yeni bir şey bulmam gerekti."

EV YEMEĞİ RAHATLIĞI

› "En sevdiğim yemeklerden biri de bir tür balık salatası olan "oka"dır. Bu, Samoa'ya özgü, içinde taze Hindistan cevizi, süt, kırmızıbiber, kırlangıç balığı, limon, karabiber ve salatalık olan bir yemek. İnanılmaz lezzetli!"

SAMOALI OLARAK BÜYÜMEK

"Memleketim Yeni Zelanda büyüleyici bir güzelliğe sahip. Auckland'da, şehrin merkezinden 40 dakika sonra kumsala inebilir, şehrin tüm karmaşasında uzakta yaşıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Böyle bir çevrede büyüyünce teknolojiyle pek vakit geçirmedik, onun yerine dışarıda aktif bir hayatımız oldu."

KARDEŞ SEVGİSİ

› "Erkek kardeşim yazar ve yönetmen. O keşfedildiğinde ragbi kariyerim bitmişti, bana yazmayı yeni tamamladığı kısa bir televizyon dizisi seçmelerine katılmamı söylemişti. Maç öncesi hissettiğim kelebekler, içimde tekrar belirdiğinde 'Budur!' dedim. Ondan sonra oyunculuğa âşık oldum."

SPOR SALONU SAVAŞÇISI

› "Ludus Magnus adlı spor salonumu (antik Roma gladyatörlük okulunun adını vermiş) 2010 yılında açtım. Profesyonel sporcu olarak öğrendiklerimi paylaşıp diğer insanların da zorlayıcı antrenmanlar esnasında o yoldaşlık hissini tatmalarına yardımcı olmak istedim."

TAKIM DESTEĞİ

› "Spor salonu seanslarımız 30 ila 60 dakikalık metabolik kondisyon çalışmalarından oluşuyor. Kettlebell'ler, vücut ağırlığı, teker ve halatlar gibi alışılmışın dışında araçlar kullanıyoruz. Aynı anda 90 kadar kişi beraber çalışıp birbirine destek oluyor."

AİLE BABASI

› "6 yaşındaki oğlum ve 9 yaşındaki kızımla yaptığım bütün aktivitelere bayılıyorum. Yoldayken onları deli gibi özlüyorum. Onlarla sinemaya gitmek çok keyifli çünkü çocuk filmlerini de bir o kadar seviyorum."

"Hayatımı Kökten Değiştirdim"

Pediatri hemşiresi Amy Updike, balıketli bir kadından IFBB profesyoneline dönüştü. Bir anda gelen bir ilhamla hayata bakış açısını tamamen değiştiren Amy'nin kanıtı ise etkileyici vücudu!

YAZAN **NICOLE ADAMO**

Amy antrenman anlayışıyla birlikte hayatını da değiştirdi.

• **YENİ ANNE** olan birçok kadın gibi Amy de gebelikte aldığı kiloları 1 yıl geçmesine rağmen hâlâ veremiyordu. "Daha büyük beden kıyafet almamak için hâlâ hamile giysileri giyiyordum. Görüntümden hiç hoşnut değildim. 27 yaşında hayatımın zirvesinde olacağımı sanırken en dibe vurmuş gibi hissediyordum." Bir yandan aile, bir yandan hemşirelik derken Amy'nin kendine ayıracak vakti olmuyormuş. Anne olmadan önce asla kilo problemi yaşayamayan Amy nadiren egzersiz yapıyormuş. "İstediğimi yiyor ama hiç antrenman yapmıyordum. Sonra eğer fiziğimi değiştirmek istiyorsam büyük değişiklikler yapmam gerektiğini kavradım." Bir akşam televizyon izlerken kadınlar CrossFit oyunlarına denk gelmiş. "Müthiş fit görünen kadınları izlemek bendeki ateşin fitilini yakmış oldu." Ertesi gün bir antrenörle görüşmüş. "Yeni bir hayata, beslenme düzenine ve haftada beş kere antrenman yapmaya kendimi hazır hissediyordum" diyor. "Eğer daha önce sahip olmadığım bir şey istiyorsam yapılması gereken ne varsa hepsini yapmam gerektiğini anladım." İlk haftanın zor geçtiğini söylüyor. "Günde beş öğün yemeye alışık değildim. Başıma ağrılar girdi. Beyaz unu, şekeri ve diğer işlenmiş gıdaları toptan bırakınca vücudumun toksinlerden temizlendiğini hissetmeye başladım." Sadece bir hafta sonra çok daha iyi hissetmeye başlamış. Enerjisi artan Amy antrenmanlarının yoğunluğunu da arttırmış. "İkinci haftada giysilerim bol gelmeye başladı" diyor. "Daha iyi hissediyordum. Devam etmek için motivasyonum tamdı." Üç hafta sonra ise değişimler daha belirgin bir hal almaya başlamış. Beş haftanın sonunda da his ve görünüş bakımından tamamen farklı olduğunu fark etmiş. "Öylesi bir değişimi daha önce hiç tecrübe etmemiştim!" Bunun ardından fitness yarışmalarına katılmayı düşünmüş. Bikiniyle sahneye çıkmak aklında olmasa da yine de elinden geleni ortaya koyacağından eminmiş. Gelişimini gösteren fotoğraflarını Instagram'a yüklemeye başlamış. "Başardığım değişimden o kadar memnundum ki insanlarla paylaşmak istedim." Antrenmandan sadece altı ay sonra, yarışmaya bir gün kala Instagram takipçi sayısı tam 10 bini buldu! Amy ilk yarışmasında ilk beşe girebildi. "Ertesi gün bir sonraki yarışmamı düşünüyordum" diyor. İki hafta sonra Kuzey Kolorado NPC Şampiyonasında sınıfında birinci geldi. Birkaç ay sonra ise IFBB pro card'ını aldı. "Başarmak için çok şey feda ettim. Ancak eğer gerçekten ister ve canımızı dişimize takarak çalışırsak arzuladığımız her şeyi elde edebileceğimizi kendime ve herkese ispatlamış oldum!"

Menüsü

"Beslenmemi, antrenörüm Shane Heugly bana özel hazırladı. Bol bol protein, sağlıklı tam tahıllı karbonhidrat ile meyve, sağlıklı yağlar ve çok miktarda yeşil sebze yiyorum."

Antrenman Programı

"Haftada beş gün farklı kas grubu splitiyle çalışıyor, haftanın dört ilâ altı günü de HIIT ve sabit düzen dâhil kardiyo çalışması yapıyorum. Haftada bir gün ara veriyor ve vücudumu dinlendiriyorum."

Sevdiği Takviyeler

- CLA
- Whey Protein
- Bcaa

Değişime hazırsan,
aramıza katıl!

WE DON'T USE MACHINES WE BUILD THEM

CROSSFIT BALABAN

4. LEVENT
Tel: 0212 279 10 95
Silahtaroğlu Sok. No:7
4. Levent, 34746 İstanbul
levent@crossfitbalaban.com

ATAŞEHİR
Tel: 0216 472 0 555
Barbaros Mah. Şen Sok. No:5/1
Batı Ataşehir, 34746 İstanbul
atasehir@crossfitbalaban.com

SUADİYE
Tel: 0216 463 00 03
Suadiye Park, Plaj Yolu Sok. No:18
A Blok Suadiye, 34740 İstanbul
suadiye@crossfitbalaban.com

crossfitbalaban.com
bizi takip et /CrossfitBalaban
#bestplace2train4sure

Stres Kilosuna Dikkat

Soğuk havaların, sıcak evlerin vücudunuzu ele geçirmesine izin vermeyin! Ohio Eyalet Üniversitesi araştırmacıları, yağlı bir yemeğin ardından teste girmeden önce stres yapan kadınların, sakin kadınlara nispeten 104 kalori daha az yaktığını buldu. Bu bir yılda fazladan 4,5 kilo almanıza sebep olabilir. Stresli kadınlarda ayrıca, yağ depolanmasını hızlandıran insülin hormonu seviyesi daha yüksekti. Stresten %100 kaçınmak imkânsız olsa da, en azından sağlıklı ve yağsız beslenerek kilo alma riskinizi azaltın.

Her birinde 5 gram lif ve yaklaşık 100 kalori bulunan elma, stresli anlarda yenecek en iyi atıştırmalıktır.

DAHA AZ YEDİREN TAT

En acı yiyeceklerden biriyle iştahınızı köreltmek çok kolay! Umami, tuzlu, tatlı, acı ve ekşi ile birlikte "beşinci" tat olarak kabul ediliyor. *Journal of American Clinical Nutrition* dergisinde çıkan bir araştırma, bu tadın proteinle birleştirildiğinde yemekleri daha lezzetli kıldığı ve daha tok hissettirdiğini söylüyor. Uzman diyetisyen Lyssie Lakatos, "Umaminin tadı pek keskin değildir ve diğer tatlarla iyi karışır" diyor. Umami daha çok parmıcan peyniri, soya sosu ve ketçapta bulunan ve bir tür amino asit olan glütamatlarda bulunuyor.

92

Tabaklarına konduğunda yetişkinlerin yediği yiyecek yüzdesi. Kilo vermek istiyorsanız ya porsiyonunuzu küçültün ya da daha küçük bir tabak kullanın.

Kaynak: Cornell Üniversitesi Gıda ve Marka Laboratuvarı

GETTY IMAGES

SCITEC®
NUTRITION
WWW.SCITECNUTRITION.COM
ZSUZSANNA TOLDI
• ARNOLD CLASSIC EUROPE BODY FITNESS CHAMPION
• 2X BIKINI CHAMPION
• TEAM SCITEC
SCITEC®
NUTRITION
1 serviste 3000mg L-Karnitin
Kolin ilaveli formül
SCITEC NUTRITION
CARNITINE 3000
3000 MG CARNITINE/BOTTLE
WITH CHOLINE CO-FACTOR!
lemon flavor
60 ml

Antepfıstığında bol miktarda protein ve lif vardır.

Pratik Sağlık

Yoğun bir günde bile sağlıklı ve doğru beslenmek için pratik ve lezzetli tarifler

BY **CHRISTOPHER R. MOHR, PH.D., R.D.**

Çoğumuz gün içerisinde bir iki atıştırmalık yemeden duramıyoruz. Antrenmandan önce karnınızı tok tutmak, antrenmandan sonra toparlanmayı hızlandırmak veya sadece açlığınızı bastırmak için olsun, hazırladığımız pratik tarifler aktif kadının çantasında mutlaka olması gereken cinsten! En iyi sonuçlar için yüksek şekerli veya işlenmiş gıdalar yerine lif ve protein bakımından zengin yiyecekleri tercih edin. Hazırladığımız pratik tariflerle bir daha asla sağlıksız şeyler yemek zorunda kalmayacaksınız!

Antepfıstığı Pratik, ve lezzetli Antepfıstığı! İyi miktarda kas yapımını destekleyen protein (30 gramında 5g), sağlıklı yağlar (yaklaşık yarısı tekli doymamış yağ olarak 30 gramında 10g), lif (30 gramında yaklaşık 2g) ve başka bir sürü önemli besin (B6 vitamini, bakır, manganez ve potasyum dâhil) ihtiva eder. Kabuğundan çıkarıp yemek biraz vakit aldığından aşırı miktarlarda tüketmeniz de zordur.

Somon ve Ton Protein ve Omega-3 yağ asitleri bakımından zengin bu iki balık cinsi harika birer akşam veya öğle yemeği olabilir. Ancak dışarıdayken yiyebileceğiniz en pratik yiyecek tercihi olmayabilirler. O yüzden konserve balık daha akıllıca olacaktır. Açın ve yiyin, bu kadar basit!

10 gram protein ve lif içeren enerji barlarını tercih edin.

Enerji Barı Hem pratik olması hem de tadı açısından uzun süredir en tercih edilen atıştırmalıklardır. Ancak en az 10g protein ve bol bol lif içeren çeşitlerini tercih etmekte fayda var. Atıştırmalık olduğundan toplam kalorisi 250'yi geçmesin. Kuruyemiş, çekirdek, tohum ve meyve kurusu içerenlerden yiyin.

Süzme Peynir Harika bir seçim! Proteini yüksek, kalsiyumu bol ve yanınızda taşıması kolay besleyici bir atıştırmalık ama yağı az olsun. Elma veya armutla birlikte tüketildiğinde hem harika bir lezzet ortaya çıkıyor hem de besin açısından meyveyle dengelenmiş oluyor.

Peynir Harika bir seçim! Proteini yüksek, kalsiyumu bol ve yanınızda taşıması kolay, besleyici bir atıştırmalık ama yağı az olsun. Elma veya armutla birlikte tüketildiğinde hem harika bir lezzet ortaya çıkıyor hem de besin açısından meyveyle dengelenmiş oluyor.

Yoğurt: Sade yoğurt protein, kalsiyum ve bağırsaklara faydalı probiyotiklerle doludur! Ayrıca meyveden ana yemeğe, tatlıdan kahvaltılığa kadar her şeyin yanında iyi giden bir kıvamı ve lezzeti var.

CREATIVEYE99/GETTY IMAGES

Kikboks rutiniyle kalp atış hızınızı yükseltin.

Yağları Tekmeleyerek Atın

IFBB bikini pro Stacey Alexander'ın yüksek enerjili kikboks egzersizleriyle kalori yakıp vücudunuzun tamamını çalıştırın.

YAZAN **NICOLE ADAMO**

• **KALÇALARI ÇALIŞTIRAN,** kalorileri yakıp kül eden bir antrenman arıyorsanız yüksek enerjili kikboks rutini ihtiyacınız diyor, Kickfit antrenman programının yaratıcısı ve A-Team Training Center sahibi IFBB bikini pro Stacey Alexander. Vücut yağını eritip kas geliştirmek için aşağıdaki rutinini deneyin.

Isınma

Her egzersizi 40 saniye yapın, sonra 20 saniye dinlenin. Egzersizlerin her birini ikişer setle tamamlayın.

• **JUMPING JACK:** Vücudunuzu X olarak düşünün: Bacaklarınızı yanlara açarak zıplarken kollarınızı baş üzerine sallayın.

• **HIGH KNEE:** Dik durun, bir dizinizi göğsünüze doğru kaldırın. Diz değiştirerek egzersize devam edin.

• **AIR SQUAT:** Olabildiğince aşağı squat yapın, sonra dimdik doğrulun; dizlerinizi hafif bükük tutup kalça kaslarınızı sıkın. Vücut ağırlığını topuklara verin. Kalça kaslarınızda ve iç uyluklarınızda hissetmeniz gerekiyor.

Temel Egzersizler

Aşağıdaki her bir karmayı verilen sırasıyla bir dakika boyunca uygulayın. Ardından duruşunuzu ters tarafa değiştirip serileri tekrarlayın.

• **AIR SQUAT:** *(Soldaki açıklamaya bakın.)*

• **DÜZ YUMRUK:** Dövüş duruşu alın. Sol ayağı öne atın. Yumruklarınızı göz hizasının altına getirip dirsekleri yanlara yakın tutun. Sol yumrukla düz ve direkt bir yumruk atın, sonra yumruğu geri çekin. Sadece sol elle yumruk atın.

• **ÇAPRAZ:** Dövüş duruşundan çıkmadan, kalça gücünüzü kullanarak ve arkadaki ayağınızın ekseninde dönerek sağ elinizle önünüze yumruk atın. Kolu ve kalçaları geri çekip tekrarlayın.

• **APARKAT:** Yumruk atmaya bel hizasında başlayıp sanki birini çeneden yumruklarmış gibi yukarı doğru yumruğa devam edin. Güç için kalçalarınızdan yararlanın.

• **KROŞE:** Dövüş duruşundan, sağ dirseğinizi yana 90 derece açın ve sanki rakibinizin çenesini hedefliyormuş gibi yatay bir kavis çizerek sola yumruk atın. Hareketi merkez kaslarında ve omuzda hissedeceksiniz.

• **KNEE STRIKE:** Dövüş duruşundan, arkadaki dizinizi göğsünüze doğru getirin (knee high gibi). Diz vuruşunu yaparken rakibinizi ensesinden yakalıyor ve dizinizi yüzünüze götürüyormuş gibi kollarınızı kaldırın.

Kickfit Karmaları

Karmalara dövüş duruşunda başlayın. Her birini bir dakika yapıp diğer tarafla tekrar edin. Aralarda olabildiğince az dinlenin.

Sol düz, sağ çapraz, jumping jack (2 kez)

Sol düz, sağ çapraz, sol düz, sağ çapraz, iki squat

Sağ diz vuruşu (2 kez), sol aparkat, sağ aparkat, sol kroşe

Jumping jack (2 kez), sol düz, sağ çapraz, sol düz, sağ çapraz, jumping jack (2 kez), sağ düz, sol çapraz, sağ düz, sol çapraz

Sağ diz vuruşu, sağ yana tekme, sol düz, sağ çapraz, sol düz

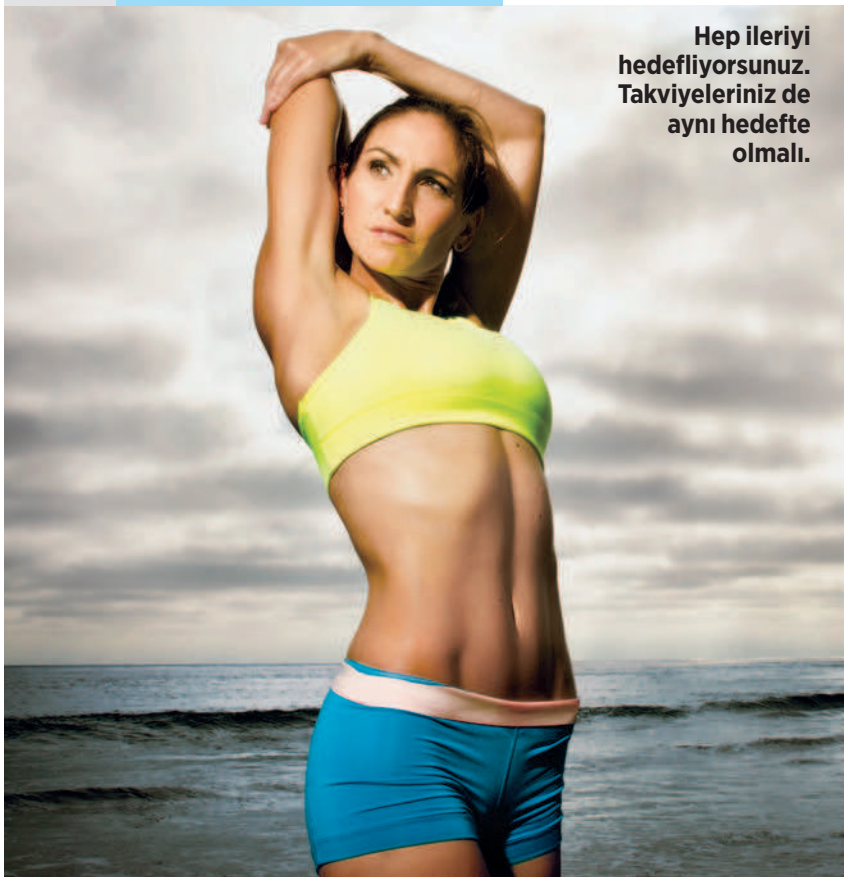
Sol düz, sağ aparkat (2 kez), sol kroşe, sol düz (4 kez)

Kardiyo Kuvveti

• **BURPEE:** Ayaktayken ellerinizi yere koyup ayaklarınızı arkaya atarak şınav pozisyonu alın. Şınav çekin, sonra ellerinizi ayaklarınıza doğru atıp squat pozisyonuna inin. Bacaklarınızı düzleştirerek yukarı atlayın, sonra squat'a iniş yapın. Bir dakika tekrar edin.

• **KAYKAY** Sağ ayak ileride, sol ayak biraz arkada ayakta durun. 1,5 metre kadar sola atlayıp yavaşça sol ayak üstüne iniş yapın. Hızlıca sağ ayak üstüne atlayın. Kollarınızı çapraz şekilde savurarak ivme yaratın. Bir dakika tekrar edin.

• **ÖN TEKME:** Dövüş duruşunda sol ayak öndeyken sağ dizinizi kalça yüksekliğine kaldırıp sağ bacakla ileri doğru hızlıca tekme atın. Bu esnada nefes verin. Sağa bir dakika çalışıp sonra duruş ve bacak değiştirin.



Hep ileriyi hedefliyorsunuz. Takviyeleriniz de aynı hedefte olmalı.

Katma Değerli Takviye

Fiziksel becerileri canlandırıcı etkilerinin yanında hiç bilmediğiniz artıları da olan, çift etkili takviyeler

YAZAN **CAREY ROSSI**

• **ANTRENMAN TAKVİYELERİNİN** çoğu aslında fiziğinizi geliştirmeye destek olmaktan daha fazlasını yapabiliyor. Sağlığa da iyi geliyorlar. Zihin ve bedeninize kazandırdıkları faydaları bilerek tüketin!

Kreatin

ANTRENMAN ARTILARI: Performans arttırıcı olarak bilinen kreatin yağsız kas kütlesi, kuvvet ve güç artışını destekleyen, kaslara enerji sağlayan, anaerobik eşiğinizi yükselterek zorlu Tabata aralıklarını güçlenerek geçmenizi kolaylaştıran bir takviyedir. Sıvının vücutta tutulmasına yol açtığı iddialarına kulak asmayın. Araştırmalar bu durumun kadınlarda değil, erkeklerde meydana geldiğini gösteriyor.

SAĞLIK ARTILARI: Kreatin önce spor performansı arttırıcı olarak piyasaya çıkıp daha sonra artritli hastaların kas kuvvetini arttırması gibi sağlık faydalarıyla anılmaya başlanan tek takviyedir. Sağlıklı bireylerde kas kuvveti ve boyutunu muhafaza ederek toparlanmayı hızlandırabiliyor. İngiltere'de yapılan bir çalışma, kreatin takviyesinin hafıza ve zekâyı da canlandırabileceğini söylüyor.

Glutamin

ANTRENMAN ARTILARI: Glutamin egzersiz performansını ve kas büyümesini hızlandırabiliyor. Üstelik ağrıları azaltarak toparlanmayı hızlandırabiliyor, kas dokusu onarımını destekleyebiliyor. Ayrıca protein ve glikojen sentezini (ki glikojen sentezi bir sonraki antrenmana daha sağlam başlamanızı sağlıyor) uyarabiliyor.

SAĞLIK ARTILARI: Glutaminin toparlayıcı artısı aynı zamanda bağışıklık sistemini uyararak vücudun özellikle enfeksiyonlara karşı daha iyi korunmasını destekliyor. Bu durum özellikle haftada 4-5 kez antrenman yapıyorsanız önemli oluyor çünkü bağışıklık sistemi çok yorulmuş oluyor.

Takviyeleri, sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeniyle birlikte kullanın.

Yeşil Çay Özütü

SAĞLIK ARTILARI: Yağ yakıcı kullanıyorsanız büyük olasılıkla yeşil çay özütü de tüketiyorsunuzdur. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology dergisindeki bir çalışmaya göre, egzersiz sırasında enerji için vücudun yağ depolarının kullanılmasına yardımcı olup dayanıklılığınızı %24'e kadar arttırarak daha uzun süreli antrenmanlar çıkarmanızı sağlıyor.

SAĞLIK ARTILARI: Güçlü bir antioksidan olarak yeşil çay özütünün bazı kanser türlerinin riskini azaltabildiği görülmüştür. Yeşil çay özütündeki amino asit L-teanin tüketildikten sonra üç saate kadar dikkati canlı tutabiliyor.

Whey Protein Tozu

ANTRENMAN ARTILARI: Antrenmandan sonra zaten whey protein tozu içiyorsunuzdur. O zaman devam! Araştırmalar whey'den alınan 20 gram proteinin kas büyümesini ve kuvvet gelişimini destekleyip toparlanmayı hızlandırdığını gösteriyor.

SAĞLIK ARTILARI: Appetite dergisinde çıkan bir araştırmada, whey protein içeceği içenlerin, karbonhidrat ağırlıklı içecek içenlere nispeten %18 daha az yemek yedikleri görüldü. American Journal of Clinical Nutrition dergisinde çıkan bir raporda ise, whey protein içen insanların fiziksel stresle daha iyi baş ettikleri bilgisi geçildi. Araştırmacılar, süt bazlı proteinin serotonin seviyelerinin muhafaza edilmesine ve daha dengeli kalınmasına yardımcı olduğunu iddia ediyorlar.

IMAGE SOURCE RF/COREY JENKINS

Fitseniz, sağlıklı olan azınlıktaki bir grubun içindesiniz demektir.

52

***American Journal of Medicine* dergisindeki bir çalışmaya göre herhangi bir fiziksel egzersiz yapmayan Amerikalı kadınların yüzdesi. Sizi tutan nedir?**

Sağlıklı Kışın 3 Etkili Yolu

Soğuk havaların kara vebası grip ve nezle kaderiniz olmak zorunda değil! Minnesota Üniversitesi eski aile hekimliği profesörü Joe Keenan, kış boyunca sağlıklı ve zinde kalmanızı sağlayacak 3 etkili tüyo veriyor.

1/ ***Grip aşısı olun.*** Soğuk havalarda gribe veya soğuk algınlığına yakalanmamanın en garanti yolu aşı olmaktır. "Soğuk mevsimde yaygınlaşan A ve B tipindeki griplerden korunmak için aşı olabilirsiniz" diyor Keenan. Bağışıklık sisteminizin bu hastalıklara karşı kendini hazırlaması için çok vakit geçirmeden ya şırınga aşısı ya da burundan sprey aşısı olun.

2/ ***Antrenman programınıza düzenli olarak devam edin.*** Çalışmalar, orta seviye egzersizin üst solunum yolu enfeksiyon oluşumunu %29 oranında düşürebildiğini gösteriyor diyor Keenan. Ancak abartmayın. Yorucu egzersizler (iki saatten fazla süren) geri tepip bağışıklık sisteminizi yıpratarak grip veya diğer enfeksiyonlara karşı sizi daha korumasız bırakabilir.

3/ ***Yumruk tokuşturarak selamlaşın.*** *American Journal of Infection Control* dergisinde çıkan bir araştırma, biriyle yumruk tokuşturarak selamlaşmanın tokalaşarak selamlaşmaya nispeten 10 kat daha az bakteri bulaştırdığını söylüyor. Eski kafalı mısınız? İlla tokalaşacağım diyorsanız, mikrop bulaşmasını en aza indirmek için tokalaştıktan sonra ellerinizi sıcak su ve sabunla yıkayın veya dezenfektanla temizleyin.

Acıya değer: Aşıyla gripten korunabilirsiniz.

AĞAÇ = HAYAT

Sağlığınızı iyileştirirken topluma da faydam olsun mu diyorsunuz? Ağaç dikim derneklerine bağış yapın. Ağaçlar yılda 850 insanın hayatını kurtarıyor ve her yıl 670 bin vakada akut solunum belirtilerini engelliyor. *Environmental Pollution* dergisindeki bir çalışma, daha çok ağaç sayesinde kalp, akciğer ve sinir sistemi kaynaklı rahatsızların tedavisinde kullanılan bütçeden 7 milyar dolar tasarruf edebileceğimizi söylüyor. Yani yeşil derneklere desteğinizi esirgemeyerek gezegene yardım edebilirsiniz.

BEŞ OLSUN

Journal of the American College Cardiology dergisinde çıkan bir çalışmaya göre, koşunun faydalarından yararlanmak için uzun uzun koşmanıza gerek yok! Günde 5-10 dakika koşmak ömür uzatıyor. Araştırmacılar 500 bin deneğin antrenman alışkanlıklarını 15 yıl inceledikten sonra haftada bir saatten

az koşanların, haftada üç veya daha fazla yürüyen insanlarla yaklaşık olarak aynı ölüm riskiyle karşı karşıya olduklarını buldular. Koşu, kanser, felç ve kalp krizi gibi ölümcül hastalıkların riskini yaklaşık üçte bir oranında, kalp-damar rahatsızlıkları riskini ise yarı yarıya düşürebiliyor.

SAAT YÖNÜNDE SOL BAŞTAN: RISER/GETTY IMAGES; GETTY IMAGES; THE IMAGE BANK/GETTY IMAGES

Ana Delia De Iturrondo

Yaşantısından Bir Gün

Porto Rikolu IFBB bikini pro ve fitness model, işi ve oyunu bir arada harmanlayarak yaşıyor.

Gün başlıyor

08:00
Sabahları ilk iş bir fincan kahve alıp e-postalarıma bakıyorum.

10:30
Köpeklerimle parka giderek vakit geçiriyorum.

11
Yemek zamanı! Yanımda hep yedek giysi ve yemek taşırım. Hedeften sapmak yok!

12
Her gün birkaç saat bilgisayar başında şirket işlerini yapıyorum.

18:30
Akşamları mutfağı düzeltiyor, ertesi günün yemeklerini hazırlıyorum.

09.00
Kardiyo ve esnemeyi plajda yapmak müthiş enerji veriyor!

16.00
Günün en güzel kısmı spor salonunda ağırlık kaldırmak!

GUILLIANI.COM

FOTOĞRAFLAR **DANIEL FIGUEROA GUILLIANI**

NATURE'S SUPREME

Kış Aylarına Nature's Supreme İle Hazırlanın!

CURCUMIN with NOVASOL®

- **Patentli Novasol® Curcumin** ham madde
- 185 kat yüksek biyoyararlınım
- 800 mg Curcumin ekstresi
- Ana Bileşen Menşe: **Almanya**

VITAMIN D3

- Her kapsülde 1000 IU D3 vitamini
- **Patentli Quali®-D** ham madde
- Ana Bileşen Menşe: **İsviçre**

D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.

PROBIOTIC 5B

- Her kapsülde 5 milyar probiyotik
- Bağırsakta çözünen **patentli Drcaps™** kapsül
- 600 mg inülin (Prebiyotik)

Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

OMEGA 3

- Yüksek oranda EPA ve DHA
- Bağırsakta çözülen kaplı softjel
- **Meg®3 patentli** ham madde
- Ana Bileşen Menşe: **Kanada**

EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

VITAMIN B COMPLEX

- **Patentli Quali®-B** ham madde
- Bitkisel Kapsül
- Ana Bileşen Menşe: **Fransa**

B12 vitamini, B6 vitamini, Niasin, Tiamin, Riboflavin, Biotin ve Pantotanik asit normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.

VITAMIN C

- **Patentli Quali®-C** ham madde
- 10 mg Çinko ilaveli
- Ana Bileşen Menşe: **İngiltere**

C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunu

* Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

www.naturessupreme.com

Savaş prensesinden ilham perisine: Jen Widerstrom fit olmak isteyen milyonlarca kişinin umut ışığı oldu!

Büyük Oyun

Aşırı kilolu insanların zayıflayarak yarıştığı The Biggest Loser programının antrenörlerinden Jen Widerstrom buralara kolay gelmedi! Ancak antrenmana yaklaşımı, çalıştırdığı öğrencilerine verdiği yenilikçi ve etkili taktiklerle belki de son en becerikli fitness yıldızlarından biri oldu.

YAZAN **NICOLE ADAMO** /// FOTOĞRAFLAR **PER BERNAL**

• JEN WIDERSTROM fitness âlemine çok küçük yaşta girmiş – hem de çok küçük! Arnold Schwarzenegger ve Franco Columbu gibi vücut geliştirme dünyasının önemli isimleriyle tanışmış babasının anlattığı etkileyici hikâyelerle büyümüş. "Evimizin bodrum katındaki duvarlar vücut geliştirme efsanelerinin fotoğraflarıyla süslüydü. Babamla beraber ağırlık kaldırırdık. Benim için ilham kaynağıydı."

Widerstrom bu spora hissettiği aşkını yaş aldıkça fark etmiş. Jimnastik ve dalışla ilgilendikten sonra Kansas Üniversitesinin çekiç atma takımına girmiş. Mezuniyetten sonra fitness'ı meslek edinmeyi kafasına koyarak Los Angeles'a taşınmış. "İnsanların kendi sağlık ve mutluluklarının sorumluluğunu üstlenmelerine yardımcı olmanın bana da güç vereceğini düşündüm" diye hatırlıyor o anları.

Bir fotoğraf çekiminde American Gladiators oyuncu ajansının dikkatini çeken Widerstrom programın ikinci sezonuna katılmış. "Olağanüstü bir tecrübe oldu; zorlu oyunları oynayıp diğer yarışmacı ve oyuncularla yarışmaktan çok keyif aldım" diyor. Programdaki rolü sona erince tam zamanlı bir antrenör olmaya karar veren Widerstrom vücut geliştirme ağırlıklı antrenman yelpazesine CrossFit, pilates ve boksu da eklemiş.

Widerstrom programdaki yarışmacılara bir şeyi zorla değil isteyerek yapmayı öğretmeye çalıştı.

Fitness piyasasında ismi duyulmaya başlayınca birkaç yıl evvel NBC'nin The Biggest Loser programı tarafından aranıp eski antrenör Jillian Michaels'ın yerini alması teklif edilmiş. "Bu programı hep sevmiştim zaten; bir sürü insanın tek bir hedefe kilitlenip çabalaması beni heyecanlandıran bir durum" diyor. Widerstrom izleyicinin de samimi bulacağı bir tip ayrıca. "Sıradan Şikagolu bir kızım ben. Kendimle yarışmacılar arasındaki tek fark ise duygularımı daha iyi yönetebilmeyi öğrenebilmiş olmam."

"Yarışmacılarla aramdaki en büyük fark ne mi? Ben duygularımı doğru yönetmeyi biliyorum."

Antrenmana "sert" yaklaşan önceki antrenörün aksine Widerstrom, hem takımının hem de seyircinin kendilerini daha iyi hissettirecek yolları kendilerinin bulması için çalışıyor. "Programda uyguladığımız antrenmanların hepsini severek yapıyoruz" diyoruz.

Fazladan 20 veya 40 kilonuz yoksa bile antrenman yaklaşımı değişmiyor: "Kilit nokta devamlılık! Hevesle başlayıp sonra antrenmanı bırakan, sonra defalarca tekrar başlayan çok kişi gördüm. Aslında kişiyi duygusal olarak da yıpratan, ulaşılsa bile başarının doyuruculuğundan çalan bir şey."

Widerstrom öğrencilerine (kendisinin "beyin antrenmanı" adını taktığı) "dinamik ve belli bir amaçla" hareket etmelerini öğretiyor. "His, tecrübe ve paylaşım durumlarına cevap verebilecek bir ilerleme rotası güdüyoruz" diyor. Kendi uyguladığı antrenmanlarda aralıklı antrenmanlar, pliometrik ve izometrik egzersizler bir arada bulunuyor. (Bir sonraki sayfadaki tüm-vücut döngüsünü denemenizi şiddetle tavsiye ederiz.)

TV programı sayesinde milyonlarca kişiye ulaşmış Widerstrom'un yanında onu destekleyen meşe gibi sağlam bir varmış. Bu piyasada olmanın nimetlerinden biri de Arnold Schwarzenegger gibi isimlerle tanışmak olsa gerek. "Arnold müthiş bir öncü" diyor.

"Destek olmadan olmuyor bazen. Bana itimat etmesi tükenmez bir motivasyon kaynağı oldu. Fitness'ın bayraktarlığını yapan bir adamdan bahsediyoruz. Böyle bir akıl hocanız varsa yapamayacağınız, aşamayacağınız bir şey kalmıyor haliyle." Widerstrom'un yolu doğru yol, onu anlamış olduk. Ama televizyonla kendini sınırlamaya da niyeti yok. "Gelişmeye ara veremem! Ben herkesin 'Jen hoca' diye övdüğü bir sporcu olmak istiyorum. Nereden başlarsanız başlayın eğer başarmak istiyorsanız başarırsınız. İşte insanlara bunu ispatlamak istiyorum."

STİLİST: TONI FERRARA; SAÇ & MAKYAJ: EILEEN SANDOVAL. YELLOW CROP ÜST: PHEEL; SHORT: ELISABETTA ROGIANI

YAZAN CAT PERRY /// ANTRENMAN JEN WIDERSTROM

Pliometrik *Güç Kaynağı*

Buradaki yağ yakan "süper döngü", zamanınız ne kadar dar, işiniz ne kadar yoğun olursa olsun kolayca vakit bulabileceğiniz bir antrenman! Saf kuvvet için izometrik duraklamayı, güç ve sürat için de sıçramayı harmanlıyor. Ünlü antrenör Jen Widerstrom'un kalp atış hızınızı yükselten ve yağsız kas geliştirmenizi sağlayan etkili tüyolarıyla kusursuz bir antrenman hazırladık hem de sadece 15 dakika sürüyor!

ANTRENMAN: DURAKLAMADAN PLİO GÜCÜNE

DÖNGÜ:
"Hepsi bir arada" etkisi olan bu döngü dinamik tepki kabiliyetini ölçüyor. Sonuç olarak ise şekilli bacaklar, sıkı bir karın ve dolgun bir üst vücut elde ediliyor. Kemik yoğunluğunu da arttıran döngü, patlayıcı tekrar ve duraklama teknikleriyle kalp atış hızını da yükseltiyor. Turların her biri yaklaşık 5 dakika sürüyor. Yani 5 dakikanız varsa, gerisi çorap söküğü gibi gelecek!

SÜRE:
2-3 döngü, set ve döngüler arasında dinlenme yok.

LUNGE TO TUCK JUMP

- Ayaklarınızı bitiştirerek ayakta durun ve kollarınızı yanlarınıza alın. Sol uyluğunuz zemine paralel olana dek sol bacağınızla öne lunge adımı atın; diziniz ayak parmaklarınızı geçmesin **(A).**
- Lunge adımının alt noktasında 3 saniye duraklayın.
- Kollarınızla ivme yaratarak alt noktadan patlayıcı devinimle atılın **(B)** Ancak bacak değiştirmeyin. Sol bacağınız önde olacak şekilde yumuşak iniş yapın.
- Bacak başına onar tekrar yapıp sonraki egzersize geçin.

SQUAT JUMP

- Ayaklarınızı kalça genişliğinde açıp ayak parmaklarınızı hafif dışarı çevirerek ayakta durun.
- Dizlerinizi uyluklarınız zemine paralel olana dek bükmek suretiyle sanki sandalyeye oturuyormuş gibi oturarak squat yapın ve kollarınızı düz şekilde önünüze açın **(A).**
- Squat'ın alt noktasında üç saniye duraklayın. Patlayıcı şekilde yukarı sıçrarken topuklarınızdan güç alın **(B).** (Başlangıç seviyesindekilerin topuklardan yükselmesi yeterli olacaktır.) Yumuşak iniş yapın ve sonraki tekrara çömelin (squat).
- 10 tekrar yapıp hemen sonraki egzersize geçin.

Tüyo:
GÜÇ İÇİN KALÇA KASLARINIZI KULLANARAK DEEP SQUAT DURUŞUNDAN PATLAYICI ŞEKİLDE YUKARI SIÇRAYIN.

DİNAMİK ŞINAV

- Ellerinizi alçak bir spor sehpasının ya da stepin ucuna yerleştirip bacaklarınıza arkanıza açın **(A).**
- Karnınızı içe çekip dirseklerinizi 90 derece bükerek göğsünüzü sehpaya alçaltın; dirsekleriniz arkaya bakıyor olsun (B). Güçlü şekilde şınav çekip ellerinizi sehpadan kaldırın **(C).**
- Yumuşak iniş yaptıktan sonra hemen sonraki şınav için alçalın.
- Şınavın tepe noktasında 3 saniye bekleyin. Sonra patlayıcı şekilde sonraki şınava geçin ve tekrar edin.
- 10 tekrar yapıp hemen sonraki egzersize geçin.

Tüyo:
YOĞUNLUĞU ARTTIRMAK İÇİN BİRAZ DAR BİR TUTUŞ TUTUN VEYA EGZERSİZİ YERDE YAPIN.

COBRA LAT PULL

- Yüzükoyun yere uzanın, kol ve bacaklarınızı yıldız şeklinde açın, çenenizi göğsünüze doğru indirin ve alnınızla yere değin.
- Kol ve bacaklar açık haldeyken gövdenizi ve bacaklarınızı zeminden kaldırın **(A).**
- Dirseklerinizi yanlarınıza doğru çekip ellerinizi omuzlara yaklaştırın. Aynı anda iç uyluklarınızı sıkıp topuklarınızı bitiştirerek havada yarım kobra şekli alın **(B).**
- Kobra duruşunda 3 saniye durup başa dönün.
- 10 tekrar yapıp hemen sonraki egzersize geçin.

Tüyo:
KOL DEVİNİMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÜST SIRT KASLARINIZI KULLANIN.

HOLLOW HOLD TO KNEE STRIKES

- Mindere sırtüstü uzanıp bacaklarınızı öne açıp kollarınızı da baş üzerine kaldırın. Yanma hissini şiddetlendirmek için sağlık topu kullanın.
- Kol, omuz ve bacaklarınızı aynı anda yerden havalandırın, boş gövde duruşu oluştururken belinizi yere bastırın **(A).**
- Üst vücudunuzu yere bırakmadan sağ dizinizi göğsünüze çekerken ellerinizle aşağı uzanın **(B).** Boş gövde duruşuna dönüp 3 saniye duraklayın. Sol dizi büküp sağ bacağı düzleştirerek diğer bacağınızla çalışın **(C).**
- Bacak başına onar tekrar yapın. Döngüyü tekrarlayın.

BONUS: BODY BURN

DÖNGÜ:
Buradaki yağ yakıcı döngüyü istediğiniz antrenmanla birlikte uygulayarak daha çok kalori yakabilir, kaslarınızı "cilalayabilir" ve cildinizi sıkılaştırabilirsiniz.

SÜRE:
3 Tur

Hip-thruster Hop

Mindere sırtüstü uzanın, dizlerinizi 90 derece büküp kollarınızı kalçalarınızın yanına açın. Kalçalarınızı kaldırıp sol bacağınızı sağ uyluğunuzla paralel olana dek yukarı kaldırın. 3 saniye bu pozisyonda durun. Sağ bacağınızı kaldırıp sol dizinizi bükerek ve sol ayağınızı zemine sabitleyerek diğer bacağınızı çalıştırın. Duraklamadan devam edin. Bacak başına beşer tekrar tamamlayın (10 toplam).

Elbow Plank with Single Leg Switches

Dirseklerinizi omuzlarınızın altına alıp baştan ayağa dümdüz bir çizgi oluşturarak elbow (dirsek) plank duruşu alın. Sol bacağınızı kaldırıp üç saniye bekleyin. Sonra bacak değiştirip ağırlığınızı ön kollar ve sağ ayak üstünde dengeleyin. 3 saniye bekleyin. Bacak başına beşer tekrar yapın (10 toplam).

Hover Squat with Mini Hops

Ayaklarınızı birbirinden 5-10 cm açarak ayakta durun. Dirseklerinizi 90 derece bükerek squat yapın; ağırlığınızı topuklarınıza verin. İki ayağınızı dışarı doğru 15 cm kadar havaya kaldırarak zıplayın, ardından hemen dar duruşa geri dönün. Seri boyunca squat pozisyonundan çıkmayın. Toplamda 10 zıplama yapın.

Yerinde Sayma!

Doğru sporcu gıdalarının ve takviyelerinin kullanımı, antrenmanlarınızdan daha iyi sonuç almanıza, toparlanma sürecinin kısalmasına ve kas gelişimine yardımcı olmaktadır.

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Whey Protein

22 g Protein
%23 BCAA Oranı
Düşük Kalori

25 g Protein
0 Şeker
Düşük Kalori

20 g Protein
Sadece 98 Kcal
Termojenik Formül İlaveli

Önce / Sonra | Yüksek Protein | Düşük Karbonhidrat

L-Karnitin

2000 mg L-Karnitin
100 mg Kafein
0 Şeker

3000 mg Saf
L-Karnitin
Kolin İlaveli

3000 mg L-Karnitin
Kompleks B Vitamini
1000 mg Taurin

Önce | Hızlı Emilim | Yüksek Enerji

CLA

1000 mg CLA
%80 Aktif İzomer
Kolay Sindirilebilir Softjel

1000 mg saf CLA
Patentli Tonalin® Ham Madde
Ana Bileşen Menşe: Almanya

800 mg CLA
1000 mg Aspir Yağı
100 Yumuşak Kapsül

Ara Öğün / Önce | Enerji | Form

Supplementler
Uygulamasını İndirin!

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Vade Farksız 9 Taksit

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

TEAM ON
MUSCLE*
IMMUNITY▪
FATIGUE REDUCTION▪
OPTIMUM NUTRITION
30
YEARS
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

OPTIMUM NUTRITION
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

GOLD STANDARD KEEPS IT GOING

Before training, you want energy and focus. Then there's your post-workout protein shake to help kick-start muscle growth & repair. In the gym, during your workout, Gold Standard BCCA™ can help you during intense training while supporting your immune system and reducing tiredness▪, so you can hit your next workout. This new powder was formulated to be highly drinkable with light flavors to encourage steady sipping throughout extended training sessions. This is the new Gold Standard for intra-workout support.

5g BCAAs

250mg WELLMUNE®

200mg RHODIOLA

* Magnesium supports normal muscle function

▪ Vitamin C contributes to maintain normal function of the immune system during and after physical exercise. Vitamin C and magnesium contribute to the reduction of tiredness and fatigue.

Süperfit

YILDIRIM HIZIYLA

Antrenmanınızın her dakikasından verim almak mı istiyorsunuz? Birkaç dakika içinde kalp atış hızınızı arttırabilir metabolizmanızla birlikte kaslarınızı da geliştirebilirsiniz. Bunun için IFBB bikini pro Talia Terese'ten feyz alın! Şekilli omuz, kol, karın ve bacaklar yaratan dinamik tüm vücut egzersizleriyle yoğun olsanız bile antrenman yapabilecek ve istediğiniz fiziğe kavuşabileceksiniz.

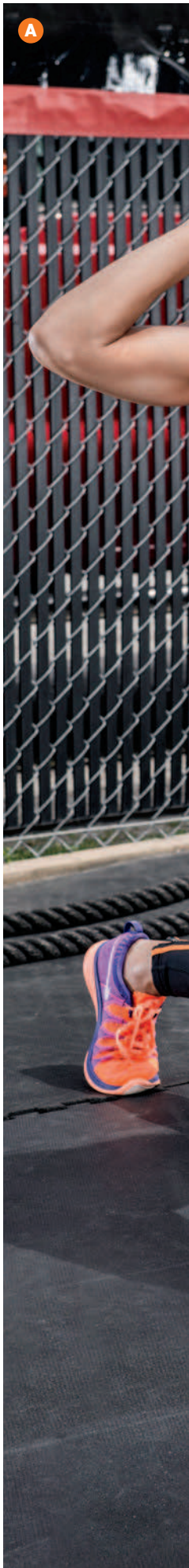
YAZAN **CAT PERRY** /// ANTRENMAN **GINO CACCAVALE**
FOTOĞRAFLAR **PER BERNAL** /// ÇEKİM YERİ **GOLD'S GYM, VENICE, CA**

TÜYO
SİLERİ UZANIRKEN DENGEDE KALMAK İÇİN KARIN KASLARINIZI KULLANIN.

DUMBBELL SQUAT REACH & LIFT

HEDEF: Omuzlar, Kalça Kasları, Quad

- Dambılları yanlarınıza alıp ayakta durun; avuçlarınız içe dönük olsun. Ağırlıklar kaval kemiğinizin ortasına inene kadar squat yapın **(A).**
- Squat pozisyonundan kalkıp kollarınızı zemine paralel olana dek ileri kaldırın; kollarınıızı düz, avuçlarınızı birbirine dönük tutun. Aynı anda sağ bacağınızı zemine paralel konuma gelene dek yukarı kaldırın; bacağınızı eğmeyin **(B).**
- Squat pozisyonuna dönüp sol bacakla tekrar edin.
- 20 tekrarlı iki set tamamlayın.



TÜYO
ELLERİ BAŞ ARKASINDA TUTUP İKİ BACAKLA BİRDEN PATLAYICI ŞEKİLDE SIÇRAYIN.

PRISONER JUMP LUNGE

Hedef: Merkez, Bacaklar

- Sağ ayağınız önde sol ayağınız da arkada lunge adımı pozisyonunda ayakta durun. Merkez bölgesini aktive etmek ve postürünüzü düzeltmek için ellerinizi kulak arkasına atın **(A).**
- Sağ bacağınızla sol ayağınızın ön tarafından güç alarak sıçrayın.
- Sıçrarken bacak değiştirip sol bacağınız önde sağ bacağınız da arkada iniş yapın (B).
- Bacak başına yirmişer tekrarlı iki set tamamlayın (Set başına 40 tekrar).

SEN SADECE
HEDEFİNE
ODAKLAN

%100 Orijinal Ürün Garantisi
Vade Farksız 9 Taksit
Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo
Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda
%100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ
ANKARA • Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM
ANTALYA • TerraCity AVM
ESKİŞEHİR • Espark AVM
İSTANBUL • Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi Bakırköy | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM City's Nişantaşı AVM | Etiler | İstinye Park | Mall of İstanbul Meydan İstanbul AVM | Orjin Maslak | Pendik | Trump AVM Vadi İstanbul
İZMİR • Alsancak | İzmir Optimum AVM | MaviBahçe AVM
Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1 348)

PLATE UP-CHOP

Hedef: Omuzlar, Oblikler, Bacaklar

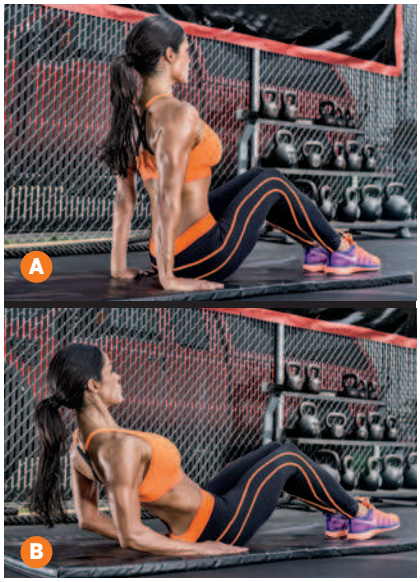
- Squat pozisyonundayken sağ ayağınızın hemen üzerinde ağırlık plakası tutun **(A).**
- Kolunuzu bükmeden, sağ ayağınızın ekseni üstünde dönüp plakayı çaprazlamasına yukarı kaldırarak sol omzunuzun üzerine 45 dereceye getirin **(B).**
- Plakayı sağ ayağınızın üzerine geri getirin; kollarınız egzersizin tamamında düz kalsın.
- Her bir yana yirmişer tekrarlı iki set tamamlayın.

TÜYO
PLAKAYI ALÇALTIRKEN GÖĞSÜNÜZÜ DİK, KARNINIZI SIKI TUTUN.

TÜYO
DİRENCİ ARTTIRMAK İÇİN İKİ ELİNİZE BİRER DAMBIL ALIN.

SPRINTER MEKİĞİ *Hedef: Karın kasları*

- Bacak ve dirsekleriniz 90 derece bükülü, baş yerden yüksekte konumda mindere uzanın **(A).**
- Doğrulup sol dirseğinizi koşarmış gibi sağ dizinize çekin **(B).**
- Başa dönüp sol dirsek ve sol dizle tekrar edin.
- Her bir yana yirmişer tekrarlı iki set tamamlayın (Toplam 40 tekrar).



FLOOR TRICEPS PRESS

Hedef: Omuzlar, Triceps, Merkez

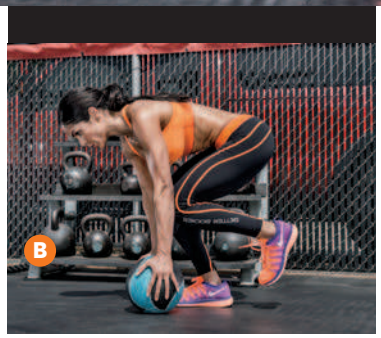
- Dizlerinizi 90 derece bükerek dik şekilde miderin üstüne oturun, avuçlarınızı kalçalarınızın hemen dışında yere bastırıp parmaklarınızı ileri yöne döndürün **(A).**
- Dirseklerinizi hafifçe yere değene kadar mindere doğru alçaltın **(B).**
- Kollarınız düzleşene kadar avuçlarınızdan bastırın; güç için triceps kaslarınızı kullanın.
- 20 tekrarlı iki set tamamlayın.

TÜYO
GÖZLERİNİZİ TEK BİR NOKTAYA ODAKLAYIP TOPU YERDE TUTUN.

SINGLE-LEG MOUNTAIN CLIMBER ON MEDICINE BALL

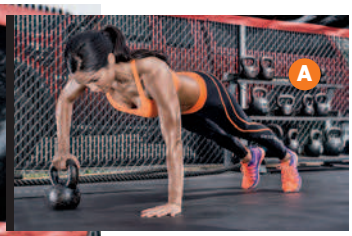
Hedef: Merkez, Uyluklar

- İki elinizle sağlık topunu tutun. Sol bacağınızı direkt arkanıza açıp sağ ayağınızı topun sağ tarafına yerleştirin, sol dizinizi 90 derece bükün (A).
- Topu oynatmadan sol dizinizi sol dirseğinize doğru çekin (B). Sol bacağınızı geri açarak başa dönün.
- Bacakları akıcı bir şekilde ileri geri savurarak bacak değiştirin.



- Bacak başına 25 tekrarlı iki set tamamlayın.

TÜYO
EGZERSİZİN TAMAMINDA SIRTI DÜZ, KALÇA VE OMUZLARI DA DÜŞÜK TUTUN.



KETTLEBELL PUSHUP TO SINGLE-ARM PLANK HOLD

Hedef: Omuzlar, Göğüs, Triceps, Merkez

- Sağ elinizi giryaya, sol elinizi de yere koyarak şınav pozisyonu alın, ayaklarınızı kalçalardan biraz geniş mesafede açın **(A).** Şınav çekin.
- Yukarı kalkarken sol elinizi sırtınızın en dar kısmına koyup avcunuzu tavana döndürün **(B).**
- Bu pozisyonda beşe kadar sayın, ardından başa dönün ve diğer elle tekrar edin. Her bir yana onar tekrardan iki set tamamlayın.

Esneme PAYI

Esnemeyen kırılmaya mahkûmdur!

Antrenmanlarınıza dinamik ve dural (statik) esnemeler ekleyerek vücudunuzu maruz kaldığı stresten "temizleyebilirsiniz." **IFBB bikini pro Michelle Johnson'ın** "esneme eğrisini" paylaşıyoruz!

FOTOĞRAFLAR **EDGAR ARTIGA** ///
HAZIRLAYAN **TARA CANOVA**

Zaman dar olunca antrenmandan ilk elenen genelde esneme egzersizleri oluyor. Ancak bu, sonuçlarınızı adeta kasten baltalamak demek! Esneme sadece bir iki dakika sürer ama sonuçları kalıcıdır, unutmayın.

IFBB bikini pro ve eski yoga eğitmeni Michelle Johnson, "Ağırlık antrenmanı kasları sıkıştırarak gerer. Esneme ise meydana gelen gerginliği hafifletip denge ve hareket aralığını geliştirerek devinimi kolaylaştırır" diyor. Esneme ayrıca strese de iyi gelir (ki stres derdi olmayan var mı diye sorarım). Esneme duruşlarında odaklanılan derin soluma bu stresin giderilmesine yardımcı olur. Buradaki egzersizleri antrenmandan önce ve sonra uygulayarak ısının ve tüm vücudunuzu rahatlatın.
Etkilerini neredeyse hemen göreceksiniz. Gün içerisinde "oh" diye gerindiğiniz anlara hazır olun!

Antrenmandan Önce: Dinamik Esneme

TÜYO
Nefesinizi, duruşun eşit akışına göre ayarlayın: sırtınızı yukarı kaldırırken (görselde) nefes alıp indirirken nefes verin.

KEDİ/İNEK

Beli rahatlatıp kalçaları esnetir

- El bilekleri direkt omuzların, dizlerse kalçaların altında olacak şekilde dört ayak üstünde durun.
- Ayak parmaklarınıza yüklenerek ayak kemerlerini esnetin. Nefes alın, yavaşça sırtınızı aşağı doğru kamburlaştırın, çenenizi kaldırıp göğsünüzü yukarı ve öne doğru kabartırken kuyruk sokumu kemiğinizi tavana doğru uzatın.
- Nefes verme esnasında başınızı yere doğru düşürürken sırtınızı ilk pozisyonuna alın ve yumuşak şekilde karın kaslarınızı kasın.
- Esnemeyi 20 tekrarla veya 20 saniye yapın; egzersizin tamamında derin derin soluyun.

ANTRUM CrossFit

FORGING ELITE FITNESS

- WOD ve CF Endurance derslerine katılmak için Adaptasyon dersleri zorunludur.
- WOD'lar 12 kişi ile sınırlıdır.
- CF Endurance dersleri 16 kişi ile sınırlıdır.
- Rezervasyonlar derslerden 4 saat önce yapılmalıdır.
- Rezervasyon değişikliği için derse en az 2 saat kala haber verilmelidir.
- Ders saatinden en az 5 dakika önce lütfen hazır olunuz.
- Ders esnasında ve sonrasında ekipmanlarınızı düzenli kullanıp, yerlerine kaldırmanız gerektiğini unutmayın.
- WOD ve CF Endurance derslerine aynı gün icinde katılınılamaz.
- Özel ders iptalleri dersten 4 saat önce yapılmalıdır.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
06.30 - 07.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
07.30 - 08.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
10.00 - 11.00	CF Endurance		CF Endurance		CF Endurance	WOD	
11.00 - 12.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX
12.30 - 13.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX	OPEN BOX
13.30 - 14.30						OPEN BOX	
14.30 - 15.30						CF Weightlifting / CF Gymnastics	
17.00 - 18.00	CF Endurance	WOD	CF Endurance	WOD	CF Endurance		
18.00 - 19.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19.00 - 20.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
20.00 - 21.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		

CHECKMAT ISTANBUL

Reebok

Reebok mağazamız hizmetinizdedir.

Emirgan Sok. No: 24 Reşitpaşa / İSTANBUL Tel: +90 212 277 28 77 info@checkmatistanbul.com

TÜYO

Esnemeyi daha dinamik kılmak için bacak değiştirirken ellerinizle ileri yürüyün.

TİMSAH ADIMI

Kalçaları, iç uylukları ve quadriceps kaslarını esnetir.

- Bacaklar omuz genişliğinde açık şekilde şınav duruşuyla başlayın. Sol ayağınızı sol elinizin dışına atarken sağ bacağınızı hafifçe bükülü tutun **(A)** veya bu zor geliyorsa bacağınızı yere bırakın.
- Bu pozisyonda birkaç saniye durun; sol iç uyluk ve kalçanızdaki esnemeyi hissedin.
- Sol ayağınızı baştaki konumuna getirin. Bacak değiştirin **(B).** 20 tekrar veya 20 saniye yapın.

KÖPRÜ DURUŞU

Sırtı, omuzları, kolları, kalçaları ve quadriceps kaslarını esnetir.

- Mata sırtüstü uzanıp dizlerinizi bükün, ayaklarınızı yere düz yerleştirin, kollarınızı yanlarınıza alın, avuçlarınızı yere döndürün **(A).**
- Omuzlardan dizlere dümdüz bir çizgi oluşturacak şekilde kalçalarınızı kaldırın; yukarı kalkarken ellerinizi sırtınızın arkasında kenetleyin ve kollarınızı ayak bileklerinize doğru bastırın **(B).**
- Kalçalar havadayken karnınızı içinize çekip sağ dizinizi göğsünüze doğru kaldırın (gösterilmiyor). İkiye kadar sayın, ardından ayağınızı yere alçaltın, sol bacakla tekrar edin. Bu, bir tekrardır. 20 tekrar veya 20 saniye yapın.

A

WEIDER® Premium Whey'de

Supplementler.com'a Özel Fırsatı Kaçırma

Orijinal Hologramlı Ürün

295₺

77 Servis

100 Biyolojik Değer

%20 Izole Protein Oranı

2g Glutamin

• Çikolata, Muz, Tarçın, Stracciatella Aroma Seçenekleri ile

Sepete Ekle

%100 Orijinal Ürün Garantisi | Vade Farksız 9 Taksit | Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo | Kapıda Ödeme | Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda | %100 Güvenli Alışveriş

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA • Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | ANTALYA • TerraCity AVM | ESKİŞEHİR • Espark AVM
İSTANBUL • Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Bakırköy | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM
City's Nişantaşı AVM | Etiler | İstinye Park | Mall of İstanbul | Meydan İstanbul AVM | Orjin Maslak | Pendik
Trump AVM | Vadi İstanbul | İZMİR • Alsancak | İzmir Optimum AVM | MaviBahçe AVM

Antrenmandan Sonra: Dural Esneme

GÜVERCİN DURUŞU

Kalça kaslarını, kasığı ve kalçaları esnetir.

- Dört ayak üstünde başlayın. Sağ bacağınızı sağ elinize doğru atarken sağ dizinizi bükün ki dizden aşağı kısım kalçaların önünde kalsın. Kalçalarınız izin verdiği kadar sol bacağınızı arkaya atarken kalçalarınız zemine göre düz kalsın.
- Elleriniz üstünde dik dururken kalçalarınızı yere doğru alçaltın. Esnemeyi şiddetlendirmek için ellerle ileri doğru yürüyüp gövdenizi düzleştirin. Bu pozisyonda 20 saniye durun, düzenli soluyun. Başa dönüp diğer tarafa tekrar edin.

TÜYO
Kalçalarınızı düz tutun, yana devirmeyin.

BANTLA TEK BACAK–HAMSTRING ESNEMESİ

Kalça ve hamstring kaslarını esnetir; baldır, ayak ve ayak bileklerindeki gerginliği rahatlatır .

- Sağ bacağınız önünüze doğru açık, sol diziniz de sol yanınıza doğru bükülü şekilde matın üzerine oturun. Sağ ayağınızın ön tarafına direnç bandı veya esneme kayışı geçirip uçlarından tutun.
- Kalçalardan öne kapanıp sırtınızı eğmeden sağ bacağa doğru eğilin. Birkaç saniye sonra dirseklerinizi dışa bükerek esnemeyi şiddetlendirin. Düzenli soluyarak 20-30 saniye bu pozisyonda kalın. Bacak değiştirip tekrarlayın.

TÜYO
Sırtınızı kamburlaştırmayın, göbekten hareket edip omurganızı düz tutun.

TÜYO
Esneme çok şiddetlenirse, tek seferde bir bileğinizi tutun.

YAY ESNEMESİ

Göğsü, kalçaları, kasığı, ayak bileklerini, karın ve quadriceps kaslarını esnetir; sırtı güçlendirip omurgayı esnekleştirir.

- Yüzüstü mata uzanın, kollarınızı yanlara açıp yere koyun. Derin bir nefes verip dizlerinizi bükün, topuklarınızı poponuza doğru getirin, iki elinizle birden ayak bileklerinizi kavrayın. Dizlerinizi gerektiği kadar birbirinden uzak tutun **(A).**
- Nefes alın, sonra uyluklarınızı yerden çekerken göğsünüzü kaldırın. Kürekkemiklerini birbirine yaklaştırıp sırtınıza C şekli verin. 10-30 saniye bekleyin. Yavaşça bırakın. 2-3 set yapın **(B).**

AYAKTA YAY ESNEMESİ

Göğsü, karın ve quad kaslarını, kalçaları, kasığı ve ayak bileklerini esnetir.

- Ayaklarınızı kalça genişliğinde açıp dik durun, kollarınızı yanlara alın. Sol dizinizi bükün, sol elinizle sol ayağınızı arkanızda tutun. Nefes alıp sağ kolunuzu sağ omzunuzun üzerine uzatarak denge kurun.
- Kalçalardan yaylanarak yavaşça öne eğilin. Dizde hafif bir büküklükle sağ bacağınızı düz tutun. Göğsünüzü indirirken omurganızı düz, omuzlarınızı gevşek tutun **(A).**
- Kalçalardan öne eğilmeyi sürdürürken sol bacağınızı arkanıza açın, sol el ve ayağınızı birbirine bastırın. Sağ kolunuzla ileri uzanırken parmak uçlarınızın ilerisine bakın **(B).**
- Bu pozisyonda 5-15 tam nefes boyunca durun. Sırtınızı alçaltarak başa dönün ve tekrar edin.

NATURE'S SUPREME

Kış Aylarına Nature's Supreme İle Hazırlanın!

CURCUMIN with NOVASOL®

- **Patentli Novasol® Curcumin** ham madde
- 185 kat yüksek biyoyararlınım
- 800 mg Curcumin ekstresi
- Ana Bileşen Menşe: **Almanya**

VITAMIN D3

- Her kapsülde 1000 IU D3 vitamini
- **Patentli Quali®-D** ham madde
- Ana Bileşen Menşe: **İsviçre**

D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.

PROBIOTIC 5B

- Her kapsülde 5 milyar probiyotik
- Bağırsakta çözünen **patentli Drcaps™** kapsül
- 600 mg inülin (Prebiyotik)

Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

OMEGA 3

- Yüksek oranda EPA ve DHA
- Bağırsakta çözülen kaplı softjel
- **Meg®3 patentli** ham madde
- Ana Bileşen Menşe: **Kanada**

EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

VITAMIN B COMPLEX

- **Patentli Quali®-B** ham madde
- Bitkisel Kapsül
- Ana Bileşen Menşe: **Fransa**

B12 vitamini, B6 vitamini, Niasin, Tiamin, Riboflavin, Biotin ve Pantotanik asit normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.

VITAMIN C

- **Patentli Quali®-C** ham madde
- 10 mg Çinko ilaveli
- Ana Bileşen Menşe: **İngiltere**

C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunu

* Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

www.naturessupreme.com

“BAZI İNSANLAR SERT DEĞİL AKILLICA ANTRENMAN YAPIN DERLER BENCE HER İKİSİNİ DE YAPMALISINIZ”

— SARA HASTREITER

GRIPAD®

GET A GRIP ON YOUR WORKOUT

ANTRENMANINIZA SIKICA TUTUNUN

www.gripad.com.tr

444 1 FIT (348)

25 YAĞLARI ERİTEN ANTRENMAN

En Fazla 25 Dakikada!

Yeni yılda bahanelerinizi duymak istemiyoruz. Antrenmanlarınızı zamanında yapacak ve fitness hedeflerinizi yerine getirecek zamanınız TABİİ Kİ VAR! Biz de üstümüze düşeni yapmak adına, en iyi antrenör ve IFBB pro'larla görüşerek sadece 10, 15, 20 veya 25 dakika süren ama yağları kül eden pratik antrenmanlar tasarlamalarını istedik. Buradaki antrenmanlar, en yoğun kadının bile programında yer bulan ama yoğunluk ve sonuç bakımından uzunlarından eksiği olmayan türden! YAZAN **CAREY ROSSI**

İşleyişi: İster içlerinden birini seçin isterseniz de birbiriyle karıştırıp kendi antrenmanınızı yaratın. Yağlarınızı yakıp alev almaya başlıyoruz:

10 dakikalık antrenmanlar

1/10X10

FBB fitness pro ve antrenör ***Laura Mak Queist*** 10 dakikada vücudunun tamamını çalıştırmak için bu 10 egzersizi yapıyor.

HAREKET	TEKRAR/SÜRE
Jumping Jack	*50*
Pushup	*12*
Cat Pose	*30sn*
Forward Lunge, Knee Lift, Reverse Lunge	*Her bir yana 12*
Downward Dog Shoulder Pushup	*5*
Triceps Dip	*Her bir yana 15*
Side Lunge to Leg Lift	*Her bir yana 20*
Plank Pose: Knee Twist to Opposite Elbow	*Her bir yana 20*
Leg Kick (dizler bükülmeden) ön tekme	*Her bir yana 15*
Swim Kick	*30sn*

(Göbek üstüne yatıp bacakları düz ve havada tutun; bacaklarınızı palet vuruşuyla 30 saniye çalıştırın.)

2 / TABATA SUPERSET

Bombshell Bootcamp yaratıcılarından ***Cari Shoemate*** yağ yakmak ve süper setle çalışmak için özellikle 20 saniyelik aralıklar (Tabata da denir) yapmayı seviyor. Orta/yüksek ağırlıklar kullanın; süper setlerin her birini iki kez tekrarlayın.

HAREKET	SET	TEKRAR/SÜRE
Tabata High Knee	*4*	*20 sn, çalış 10 sn, dinlen*
+ superset Pushup	*1*	*20 tekrar*
Tabata Squat to Shoulder Press	*4*	*20 sn, çalış 10 sn, dinlen*
+ superset Bentover Row	*1*	*20 tekrar*

3 / MERKEZ 55

Merkez bölgesi odaklı bu antrenman, IFBB fitness pro ve Team VIP kurucusu Summer Montabone tarafından hazırlandı. Isınma bölümünde kendinizi aşmaya çalışın. Ne lazım: sağlık topu (6-9kg) ve girya (6-9kg)

ISINMA

Her birini 15 saniye boyunca veya , 40 tekrarla yapın:

- ***High Knee***
- ***Butt Kick***
- ***Shuffle***
- ***Walking High Kick*** *(Bacaklar açık)*
- ***Walking Quad Stretch*** *(Bir ayağınızı kavrayın, kalçalara doğru tutun, bir adım atın, diğer bacakla tekrarlayın)*
- ***Inchworm Pushup*** *(Ellerle yürüyerek şınav pozisyonu alın, şınav çekin, ayaklarla geri yürüyerek doğrulun)*

4 / TOTAL-BODY BLASTER

Amerikalı kişisel antrenör ve yoga eğitmeni ***Darlene Kalina Salvador*** bütün büyük kaslarına bu antrenmanla saldırıyor.

HAREKET	SÜRE
ISINMA	
High Knee	*30 sn*
Butt Kick	*30 sn*
DÖNGÜ	
4 kez tekrarlayın; egzersizler arasında onar saniye dinlenin	
Jumping Jack (eller birinde baş üzerinde diğerinde önünde olacak şekilde değiştirerek)	*30 sn*
Wide Squat to Side Kick	*30 sn*
Burpee with Pushup	*30 sn*
Toe Touch Crunch	*30 sn*
SOĞUMA	
Hold Knee to Chest	*30 sn*
Twist 2 sağa & 2 sola	*30 sn*

5 / İP ATLAMA

Micahel Berg'in hazırladığı ip atlama rutini 10 dakikada 100 kadar kalori yakıyor.

DAKİKA / TEMPO	HAREKET
1/Yavaş	*İki ayakla atlama*
2/↑ 1 Tempo %10	*İki ayakla atlama*
3–4/Tempoyu koruyun	*Yandan yana skater jump*
5–6/Tempoyu koruyun	*Single-foot jumps,*
Değişmeli atlama (örn: sol, sol, sağ, sağ)	
7–8/↑ Pace 10%	*İki ayakla atlama*
9/Olabildiğince hızlı	*İki ayakla atlama*
10/Yavaş/Soğuma	*İki ayakla atlama*

6 / BOTTOM BOOSTER

Kalçalarınızı sıkı ve kalkık tutmak için Dallaslı antrenör ***Kim Truman'ın*** alt vücut antrenmanını deneyin.

HAREKET	SET	TEKRAR/SÜRE
Squat into Lunge	*4*	*20 değişmeli*
Single-arm, Single-leg Deadlift	*4*	*20 değişmeli*

(Dik durun. Sağ kolu ileri atın. Sol kol yanınızda dursun. Kalçalardan yaylanıp sağ bacağı arkanıza kaldırın ve sağ elle zemine dokunun. Gövde ve sağ bacağı aynı hizada tutun. Başa dönün. Diğer yana tekrar edin.

Jumping Jack	*4*	*25–50/1 dk*
Stability Lunge	*4*	*20 alt. sides*

(Ayakları omuz genişliğinde açıp ayakta durun ve kolları yanlarda tutun. Uyluk zemine paralel olacak şekilde sağ dizi kaldırırken kolları baş üzerine kaldırın ve avuçları kavuşturun. 5-10 sn. bu pozisyonda kalın; sağ ayağınızla yavaşça öne lunge adımı atın. Sol bacağı ileri atıp ayağa kalkın. Bacak değiştirerek 20'şer tekrar yapın.

High Knee, yerine koşma	*4*	*1 dk*

(setler arasında 10 saniye dinlenin)

7 / STEPPED UP

Berg'in hazırladığı bu antrenman StepMill'de yapılıyor ancak uzun bir binanın merdivenlerinde de uygulanabilir.

DAKİKA	TEMPO
1	***Isınma*** *(yavaş tempo)*
2	***↑ Tempo 10%*** *(orta tempo)*
3	***Sprint***
4	***Yavaş; Yan adım; Sağ Üstüne Sol***
5	***Yavaş; Yan adım; Sol Üstüne Sağ***
6	***↑ Tempo 10%***
7	***Sprint***
8	***Yavaş Tempo***
9	***Sprint***
10	***Yavaş Tempo/Soğuma***

Merdiven

Sağlık Topuyla Smaç ve Kettlebell Swing egzersizlerini birer kez yapın. Ardından her birini ikişer, üçer defa yapıp 10'a kadar çıkın. Gerektiği kadar dinlenin. Antrenmanın sonunda her birinde 55 tekrar yapmış olmanız gerekiyor.

ICONICA/GETTY IMAGES

15 dakikalık ANTRENMAN

8/ PATLAYICI İDMANLAR

Truman tarafından hazırlanan bu patlayıcı antrenman vücudunuzu şaşırtarak işliyor. Kolay gözüken ama hareket ettikçe zorlaşan türden!

Beş hareketin her birinden 10 set yapın. İlk sette egzersizlerin her birini onar kez yapın; ikinci sette 9, üçüncü set 8 sırasıyla gidip egzersiz başına 1 tekrara düşene kadar devam edin.

1. ***Duvara Dikey Sıçrama***
   (Duvarın yanında durun, sonra sıçrayıp dokunabildiğiniz en yüksek noktaya dokunun)
2. ***Sprint***
3. ***Plio Lunge***
4. ***High Knee***
5. ***Jumping Jack***

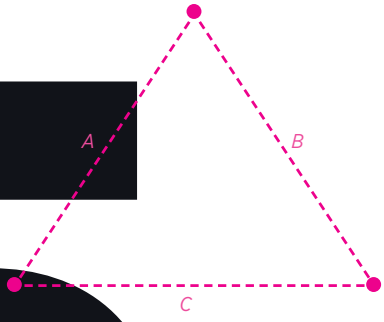
9/ PLİO CIRCUIT

Kalp atış hızınızı arttırmak için IFBB bikini pro ***Jamie Eason'ın*** tasarladığı 15 dakikalık plio döngüsünü deneyin. Her turdan sonra birer dakika dinlenerek döngüyü üç kez tekrarlayın.

HAREKET	TEKRAR
Side to Side Lateral Hop Touch	*20*
Single-leg Deadlift to Curtsy Lunge	*10 Bacak başına*
Squat Jump Burpee	*10*
Plank Jack Pushup	*10*
Jackknife Situp	*10*

10/ TRIANGLE WORKOUT

Shoemate'in hazırladığı bu antrenmanda 3 koniyi veya başka bir gereci birbirinden 5-10 m uzaklıkta yerleştirerek zeminde üçgen çizin. Egzersizleri sırasıyla uygulayıp toplam 15 dakika tekrar edin.



A ***Walking Lunge***
(birinci ve ikinci koni arasında)

B ***Traveling Burpee***
(ikinci ve üçüncü koni arasında)

C ***Inchworm Pushup***
(üçüncü ve birinci koni arasında)

11/ TOTAL PLYO

Pliometrik egzersizler sadece bacaklara yaramıyor. ***Salvador'un*** 15 dakikalık plio antrenmanı üst vücudunuzu olaya dâhil ediyor. Her turu 30 saniyelik süper setler halinde yapın. 30 saniye dinlenin ve tekrarlayın. Sonraki tura geçmeden turların her birini ikileyin.

HAREKET	SET	SÜRE
• *Isınma*		
High Knee	*1*	*30 sn*
Butt Kicker	*1*	*30 sn*
Jumping Jack	*1*	*30 sn.*
Dinlenme	*1*	*10 sn*
• *Tur 1*		
Skater Lateral Jump	*2*	*30 sn*
+ superset Flutter Kick	*2*	*30 sn*
(Bacaklarınızı öne arkaya atarken zıplayın)		
Dinlenme	*2*	*30 sn*
• *Tur 2*		
Jumping Scissor Lunge	*2*	*30 sn*
+ superset Power Pushup	*2*	*30 sn*
Dinlenme	*2*	*30 sn*
• *Tur 3*		
Squat Jump	*2*	*30 sn*
+ superset Knee-Tuck Crunch	*2*	*30 sn*
Dinlenme	*2*	*30 sn*
• *Tur 4*		
Starfish Jump (Geniş squat pozisyonu alıp ellerinizle önünüzdeki yere dokun. Kollarınızı ve bacaklarınızı X şeklinde açarak yukarı sıçrayın. Derin squat'a alçalın. Tekrar edin.)	*2*	*30 sn*
+ superset Reverse Crunch	*2*	*30 sn*
Dinlenme	*1*	*30 sn*

12/ LADDER RUN

Koşu bandı veya parkur koşularınızda ***Berg'in*** merdiven antrenmanını uygulayın. Hedef: Her defasında bir öncekinden %25 hızlanın.

Birinci 500m/etap:
Rahat tempoda yürüyüş/tempolu yürüyüş (jog)

İkinci 500m/etap:
Biraz daha hızlı tempolu yürüyün (jog). Koşu bandındaysanız hızınızı %3-5 arttırın.

Üçüncü 500m/etap ve ötesi: *Her 500 metrede/etapta bir hızınızı %3-5 arttırıp 15 dakika tamamlayana kadar devam edin.*

TOM CORBETT, JAMES THERESE

sporcard
Spor Cep'te !
SPORCARD.COM İLE
SPOR SALONU ÜYELİĞİ
DAHA UCUZ
DAHA KOLAY!
Artık spor salonu üyelik tipini/süreni kendin belirle!
Dilediğin spor salonuna istediğin üyelik seçeneği ile giriş yap!
Hiçbir yerde bulamayacağın fiyat avantajlarıyla hemen yakala!
Kullandığın kadar ödeme esnekliği!
Görünmeyen masrafı yok!
Hemen satın al ve anında spora git!
Bağımsız müşteri yorumları.
Vade farksız 9 taksit imkanı!
Para iade garantisi!
KODU TARA
facebook.com/sporcard
twitter.com/sporcard
plus.google.com/+Sporcard

20 dakika ANTRENMAN

13/ SONSUZA DEK 21

Bu antrenman adını kas grubu başına yedi tekrarlı üçlü setlerden alıyor diyor ***Shoemate.*** High knee dışındaki bütün egzersizlerde orta ağırlıkta dambıllar kullanın.

Her egzersizi yedi tekrarla peş peşe yapın, sonra 30 saniye high knee çalışın. Toplamda 2-3 kez tekrarlayın.

Göğüs Üçlü Set: *Şınav, Triceps Şınavı, Ayaklar Üst Üste Şınav*

High Knee

Omuz Üçlü Set *Overhead Press, Lateral Raise, Upright Row*

High Knee

Squat Üçlü Set: *Normal duruş, Dar duruş, Sumo/Plie Squat*

High Knee

Kalf Üçlü Set: *Ayak parmakları dışa, Normal (düz), Ayak parmakları içe*

High Knee

Sırt Üçlü Set: *Bentover Row, Alttan tutuş Bentover Row, Reverse Flye*

High Knee

Biceps Üçlü Set: *Hammer Curl, Geniş Tutuş Barbell Curl, Dar Tutuş Barbell Curl*

High Knee

Karın Üçlü Set: *Toe touch, V-up, Reverse Crunch*

High Knee

14/ BİRLEŞİK ODAK

Birleşik dambıl egzersizleri büyük kas gruplarınızı çalıştırıp kardiyo yapmanıza olanak sağlar diyor ***Shoemate.*** Her setten sonra 10 jump scissor lunge yaparak kalp atış hızınızı arttırın ve daha çok yağ yakın.

HAREKET	SET	TEKRAR
Squat Jack	*1*	*2 dk*
Biceps Curl to Arnold Press	*3*	*12–15*
Squat Jack	*1*	*2 dk*
Bentover Row to Triceps Kickback	*3*	*12–15*
Squat Jack	*1*	*2 dk*
Deadlift to Upright Row	*3*	*12–15*
Squat Jack	*1*	*2 dk*
MİNİ PLANK SERİLERİ		
* *Forearm Plank*	*1*	*1 dk*
* *Plank*	*1*	*1 dk*
* *Side Plank Right*	*1*	*1 dk*
* *Side Plank Left*	*1*	*1 dk*

15/ YAĞ YAKAN KUTULAR

Salvador'un hazırladığı bu antrenmanda metabolizmanızı hızlandırmak için ihtiyacınız olan sadece bir kutu veya yüksek bir düzlem ile 3-6 kiloluk dambıllar! Her setin sonunda 20 saniye dinlenin.

HAREKET	SET	SÜRE
Burpee to Box Jump	*3*	*1 dk.*
Pushup with Feet on Box	*3*	*1 dk.*
Lateral Box Jump (her bir yana)	*3*	*1 dk*
Hop-up to Reverse Lunge with Biceps Curl*	*3*	*30 sn her bir yana*
*Split Squat** with Triceps Press*	*3*	*30 sn her bir yana*

* *Öndeki ayak kutuda*
** *Arkadaki ayak kutuda*

NUTREVER

EN MÜKEMMEL OLANI SEÇİN
VE
SINIRLARI ZORLAYIN

-%50 Protein
-Antreman öncesi ve/veya sonrası için
-Extra Protein Patlakları
-Harika Çikolata Toffee Tadı

-%30 Protein
-Tatlı Krizlerine Son
-Gerçek Hindistan Cevizi Parçacıkları
-Süper Bir Ara Öğün ve Atıştırmalık

Profesyonellerin Tercihi

DISTRIBUTED BY
YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

www.nutrever.com
/nutrever

20 dakika ANTRENMAN

16/ BUZ
(Yoğun Kardiyo Egzersizi)

Buradaki yüksek yoğunluklu antrenmanlar, IFBB fitness pro ***Carla Sanchez'in*** Performance Ready adlı spor salonunda günün normal akışı içerisinde. Her egzersizi 30 saniye yapın; setler arasında 30 saniye dinlenin.

HAREKET	SET	SÜRE
Power Sled 25kg	*3*	*30 sn*
10 kg Med Ball Slam	*3*	*30 sn.*
Speed Rope	*3*	*30 sn.*
Bench Straddle Jump	*3*	*30 sn.*
Burpees with Pushup	*3*	*30 sn*
Dumbbell Walking Lunge	*3*	*30 sn*
TRX Row	*3*	*30 sn*

17/ READY, SET, GO

Montabone'un mini antrenmanlarıyla kendinizi sınayabilirsiniz: Her üçlü sette beş dakika boyunca yapabildiğiniz kadar tur yapın. (Merkez 55'deki dinamik ısınmayla başlayın.) Setler arasında gerektiğince dinlenin.

- *Üçlü Set 1 (5 dakika)*

10 ***Body-weight Squat***

10 ***Pushup***

10 ***Situp***

- *Üçlü Set 2 (5 dakika)*

6 ***Stationary Lunge or 6-Jump Lunge*** *(her bir bacak için)*

6 ***Inchworm Pushup***

20 ***Mountain Climber*** *(başlangıç: 10 her bir bacak; ileri: 20 her bir bacak)*

- *Üçlü Set 3 (5 dakika)*

10 ***High Knee***

10 ***Jumping Jack***

15 ***Glute Bridge*** *(ayaklar sehpa veya zemin üzerinde)*

- *Cila (5 dakika)*

Değişmeli olarak 3-5 dakika

12 ***Geniş Duruş Squat veya Pop Squat***

1 ***Plank Hold*** *(20 saniye)*

18/ ÜÇ YÖNLÜ KOŞU BANDI ANTRENMANI

IFBB figür pro Nicole ***Wilkins'in*** hazırladığı bu "über" etkili koşu bandı rutini zamanı dar olanlara süper bir kardiyo şansı sunuyor.

DAKİKA	AKTİVİTE
1–8	*Isınma koşusu (koşu bandında saatte 9 km)*
9–16	*Değişmeli olarak maksimum eforda 30 saniyelik sprint (saatte 15-16 km) ve 30 saniyelik koşu (saatte 10 km) yapın.*
17–20	*Soğuma koşusu (koşu bandında saatte 8 km)*

19/ KÜREKLE TÜM-VÜCUT

Tüm-vücudu çalıştıran çabuk bir kardiyo seansı için kürekten iyisi yoktur diyor ***Berg.***

Koşu bandından koşarak veya kondisyon bisikletinde pedal çevirerek 2 dakika ısının. Sonra kürek makinesine atlayıp 1 dakika boyunca çekebildiğiniz kadar hızlı çekin; toparlanın, tempoyu 2 dakikaya düşürün. 6 döngü tamamlayın.

20/ ÜST VÜCUT ATAĞI

Wilkins bu hızlı koşu bandı ve ağırlık rutinini üst vücudundaki yağları yakmak için uyguluyor. Döngüyü üç kez tamamlayın.

5 dk ***Koşu Bandında Isınma***

1 dk ***Sprint***

15 ***Şınav***

1 dk ***Sprint***

15 ***Dumbbell Shoulder Press***

1 dk ***Sprint***

15 ***Bentover Dumbbell Row***

1 dk ***Sprint***

15 ***Dumbbell Biceps Curl***

1 dk ***Sprint***

15 ***Dumbbell Overhead Triceps Extension***

5 dk ***Koşu Bandında Isınma***

25

MATT HAWTHORNE

21/ BACK IN BUSINESS

Montabone'un hazırladığı sırt ağırlıklı antrenman 30 dakikadan daha az bir sürede seksi bir arka kas takımı yaratıyor. "Eğer kendinizi zorlarsanız sonunda zaten tükenirsiniz. Yani ilave kardiyoya gerek yok!"

HAREKET	SET	TEKRAR
Geniş tutuş Barfiks	*3–4*	*4*
superset Kettlebell Swing	*3–4*	*8*
Squat Thrust Into a Netural Grip Pullup	*3–4*	*6*

ÜÇLÜ SET

(Tüm egzersizlerde aynı dambılları kullanın)

Squat Thrust	*3*	*8–10*
Standing Dumbbell Row	*3*	*8–10*
Dumbbell Deadlift	*3*	*8–10*

5 DAKİKALIK CİLA

Spor halatlarıyla Halat Çarpma yapın. Maksimum eforda 15 sn. çalışıp 15 sn. dur şeklinde uygulayın. Halat yok mu? Sağlık Topuyla Smaç yapın.

22/ MERDİVEN TIRMANMA

Merdivenler antrenman açısından yoğunluk katan ve alt vücudu geliştiren yapılardır diyor ***Berg.*** Üç aşamalı merdiven çalışmasını uygulayarak bacaklarınızı toparlayıp kalçalarınızı sıkılaştırırken yüksek miktarda kalori yakabileceksiniz.

- ***Tek seferde*** *bir sıra merdiveni yürüyerek veya koşarak çıkın; aşağı yürüyün.*
- ***Bir sıra merdiveni*** *iki basamak birden geçmek suretiyle yürüyerek veya koşarak çıkın; aşağı yürüyün.*
- ***Bir basamaktan*** *diğerine yandan yana atlayarak çıkın. (Sağ ayağınızla basacak ve sol ayağınız arkada kalacak şekilde yana atlayın. Bir sonraki basamakta ilk sol ayağınızı basacak şekilde solunuza atlayın. Aşağı yürüyün.)*
- ***Bu sırayı*** *25 dakika boyunca tekrar edin.*

23/ PARKUR YILDIZI

Wilkins'in hazırladığı bu antrenmanda semtinizdeki parkurda koşarak kalp atışınıza tavan yaptırıyorsunuz. Bir etap yaklaşık 400 metre ediyor.

- ***Parkurun*** *etrafında 400m yürüyün.*
- ***Jog*** *Parkurun etrafında 400m yürüyüş.*
- ***Sprint*** *100m sonra 100m yürüyün.* *Dört kez tekrarlayın*
- ***Sprint*** *200m sonra 200m yürüyün.* *Dört kez tekrarlayın*
- ***Sprint*** *400m, sonra 400m daha koşun* *Dört kez tekrarlayın*
- ***Esneyin*** *(gerektiğince)*

24/ ZIT KUTUPLAR

Quist en kısa antrenmanlarda zıt kas gruplarının çalıştırılmasını ve kalp atış hızının yüksek tutulması için en az orta-yüksek ağırlıklar kullanılmasını öneriyor. "Madem antrenman kısa, o zaman hakkını verin" diyor.

HAREKET	SET	TEKRAR/SÜRE
• *GRUP 1*		
Assisted Chinup	*3*	*10*
Duvara Karşı Amuda Kalkarak Şınav	*3*	*5–10*
Side Plank	*3*	*20 sn iki tarafa*
• *GRUP 2*		
Single-leg Ball Squat Against Wall	*3*	*20 sn iki tarafa*
Hamstring Curl (ayakları topa bastır)	*3*	*20*
Stability Ball Knee Tuck	*3*	*20*
• *GRUP 3*		
55s Dumbbell Biceps Curl	*10*	*10,9,8,7,6,5,4,3,2,1*
55s Çift Kol Triceps Kickback	*10*	*10,9,8,7,6,5,4,3,2,1*

25/ 2'YE 1 OKURUN TERCİHİ

Aralıklı antrenmanda en ideal çalışma – dinlenme miktarı nedir? *Journal of Strength and Conditioning* dergisindeki bir çalışmaya göre, performansın doğru oranı 2'ye 1 yoğunluk/toparlanma değerinde seyrediyor. Koşu, bisiklet, yüzme, kürek veya dans gibi kardiyo listenizdeki her çeşit antrenmanda bu oranı uygulayabilirsiniz.

3-5 dakika ısının, ardından 2-4 dakika yüksek yoğunluklu egzersiz yapın, sonrasında 1-2 dakika orta seviyede toparlanın. Antrenman bittikten saatler sonra bile kalori yakmaya devam edeceksiniz!

20 dakikalık Antrenmanlar

KANADA'NIN *Ev Kadınları*

Emily Pantaleo

32 yaşında | 173 cm | 61 kg

Memleketi: Toronto, Ontario

Sınıfı: Bikini ve fitness model

Ünvanları: 2009: UFE Bikini Ulusal Şampiyonu (Kanada); UFE Halloween Mayhem bikini şampiyonu

Mesleği: Öğretmen

Hedefleri: Diğer kadınları fit ve sağlıklı olmaya teşvik etmek!

Sevdiği sağlıklı yiyecekler: Büyük salatalar

Sevdiği kardiyo: StairMaster

İlginç yanı: Eskiden tetratlon yarışçısıydım (kır koşusu, yüzme, hedef vurma, at biniciliği).

"Bahane yok! Kendi sorumluluğunuzu bilin! —Emily Pantaleo

Rita Catolino

34 yaşında | 170 cm | 59 kg

Memleketi: London, Ontario

Sınıfı: Bikini ve fitness model

Ünvanları: 2013: Arnold Avrupa İlk 10; Arnold Bikini 5.; 2012: Arnold Bikini 4.; 2011: Stephanie Worsfold Klasik birincisi

Sevdiği sağlıklı yiyecekler: Derili somon, tatlı patatesli krep, muzlu sorbe, organik biftek

Sevdiği kardiyo: HIIT, Tabata, sıcak yoga

Olmazsa Olmaz fitness ürünü: 6-pack çantası

Francisca Dennis

45 yaşında | 173 cm | 59 kg

Memleketi: Toronto, Ontario

Sınıfı: CBBF Ulusal Figür

Ünvanları: Eyalet Şampiyonu

Mesleği: Kişisel antrenör, yaşam koçu, model

Hedefleri: Diğer kadınları fit ve sağlıklı olmaya teşvik etmek!

İlham kaynağı: Diğerlerini motive edip sağlığa kavuşturduğumu görünce ben de motive oluyorum.

Sevdiği kaçamak yiyeceği: Tako

Çalıştırmayı sevdiği kas grubu: Omuzlar.

Sevdiği kardiyo: Merdiven sprinti.

İlginç yanı: Birkaç yıl önce ilk sinema deneyimini yaşamış ve İngiltere'de bir filmin başrolünü kapmış!

Sevdiği takviyeler: Amino asit ve whey

Helen Coutts

46 yaşında | 158 cm | 50 kg

Memleketi: Toronto, Ontario

Sınıfı: Figür yarışmacısı

Ünvanları: 2014: GNC OPA Açık Eyalet Şampiyonası: Birinci ve genel kazananı, CBBF Doğal Ulusal Şampiyona, açık figür sınıfında 3. Doğal Eyalet Şampiyonası

Mesleği: Diş hekimi, kişisel antrenör, grup fitness eğitmeni, iki çocuk annesi

İlham kaynağı: Annelik olsun, grup eğitmenliği olsun elimden gelenin en iyisini yapmak!

Hedefleri: IFBB pro card

Yaşam felsefesi: Hayat giyim provası değildir.

İlginç yanı: Ben diş hekimiyim ama dişlerimi muayene ettirmekten çok korkarım.

SAÇ: DIANNE MARTINS; MAKYAJ: KRISTA LYNN SAMEK

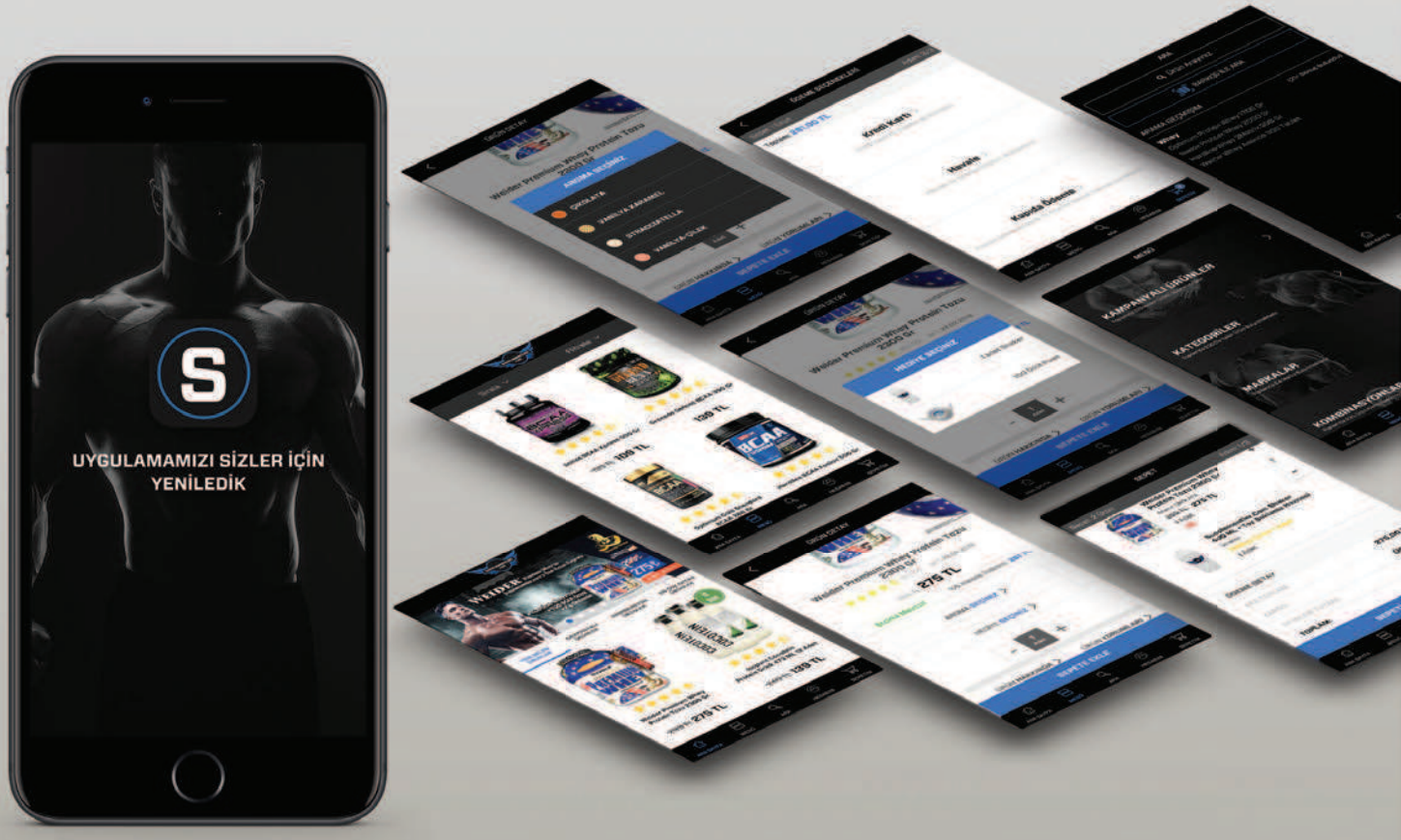
FOTOĞRAFLAR **JASON BREEZE**

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT
(444 1348)

MOBİL UYGULAMAMIZI SİZLER İÇİN **YENİLEDİK!**

Supplementler.com Her An Cebinde



App Store'dan İndirin

Google Play 'den İndirin

İstediğin ürüne istediğin an ulaşmak için uygulamayı **hemen indir!**

SUYUNU ÇIKAR

Bir bardak taze sıkılmış meyve-sebze suyuyla beyninizi besleyin, bağışıklığınızı canlandırın ve spor salonunda daha sağlam çalışın.

YAZAN **MATTHEW KADEY, R.D.**
FOTOĞRAFLAR **SAM KAPLAN**

DAHA İYİ ANTRENMAN

Pancar – Elma Suyu

Pancar ve ıspanakta doğal olarak bulunan nitrat, kasın kasılım gücünü arttırıp kasların oksijeni daha verimli kullanmasını sağlayarak vücudun enerji seviyelerini yükseltir.

- 2 orta boy pancar
- 2 kırmızı elma
- 2 orta boy havuç
- 1 adet salatalık
- ½ adet soyulmuş limon
- 1 cm taze zencefil

PORSİYON BAŞINA
Kalori: 167, Yağ: 1g,
Karb: 42g, Protein: 4g

ŞEF TÜYOSU

SUYUNU TAMAMEN ÇIKARMAK İÇİN MEYVE-SEBZEYİ MAKİNENİN MALZEME BORUSUNA SIĞACAK PARÇALARA BÖLÜN. BÜTÜN MALZEMELERİ SIRASIYLA BORUDAN GEÇİRİN. YA HEMEN İÇİN YA DA BUZDOLABINDA BEKLETİN. BÜTÜN SULAR İKİ KİŞİLİKTİR.

(Fotoğrafta yok)

DAHA GÜÇLÜ BEYİN

Mavi Yemiş – Lahana Suyu

Kırmızı lahana ve mavi yemişe rengini veren güçlü antosiyanin antioksidanları, beyin işlevlerine iyi geliyor.

- 200g kırmızı lahana
- 150g mavi yemiş
- 1 adet elma
- 1 adet salatalık
- ½ adet soyulmuş limon

PORSİYON BAŞINA
Kalori: 154, Yağ: 4g,
Karb: 39g, Protein: 3g

DAHA DÜZENLİ KAN BASINCI

Mango – Ananas Suyu

Bu meyve suyundaki bol C vitamini kan basıncınızı düzenleyebiliyor.

- 1/3 adet soyulmuş ananas
- 1 adet soyulmuş mango
- ½ adet soyulmuş tatlı turp
- 1 adet sarı dolma biber
- 1 adet salatalık
- 10g taze nane
- ½ adet soyulmuş misket limonu

PORSİYON BAŞINA
Kalori: 253, Yağ: 1g,
Karb: 64g, Protein: 5g

İYİ KARIŞTIRIN

MEYVE SIKACAĞINIZ YOK MU? OLSUN! DOĞRANMIŞ MALZEMEYİ 2 SU BARDAĞI SUYLA ROBOTA ATIP PÜRÜZSÜZ KIVAM ALANA DEK KARIŞTIRIN. KARIŞIMI SÜZGEÇTEN GEÇİREREK POSASINI ALIN VEYA SEVİYORSANIZ POSALI DA İÇEBİLİRSİNİZ. ROBOTUNUZ KÜÇÜKSE MALZEMENİN YARISINI KULLANIN.

FOOD & PROP STYLING BY SUZANNE LENZER

DAHA SAĞLAM BAĞIŞIKLIK

Kış Kabağı – Portakal Suyu

İki yiyecekte bulunan bol miktardaki C ve A vitaminleri, bağışıklık sisteminizi sağlam tutarak soğuğa karşı koruyor ve vücudu daha enerjik kılıyor.

- ½ orta boy soyulmuş tatlı kış kabağı
- 2 adet orta boy havuç
- 2 adet soyulmuş portakal
- 1 adet turuncu dolma biber
- 1 adet soyulmuş limon
- 1 cm taze zencefilr

PORSİYON BAŞINA
Kalori: 187, Yağ: 1g,
Karb: 48g, Protein: 4g

YEŞİL İYİDİR

MEYVE SULARINI ŞEKERE BOĞMAMAK İÇİN MEYVE – SEBZE ORANINI EŞİT TUTUN

(Fotoğrafta yok)

DAHA SAĞLIKLI KALP

Kivi – Elma Suyu

Nutrition Journal dergisinde çıkan bir çalışmada, haftada en az bir kivi yiyenlerin daha yüksek HDL (iyi) kolesterolü ve daha düşük trigliserit seviyelerine sahip oldukları görüldü. Bu tüylü meyvenin antioksidan içeriği kalp hastalıkları riskine karşı da koruyabiliyor.

- 2 adet soyulmuş kivi
- 2 adet yeşil elma
- 1 adet marul göbeği
- 2 sap kereviz
- 6 dal maydanoz
- 1 adet soyulmuş misket limonu

PORSİYON BAŞINA
Kalori: 212, Yağ: 2g,
Karb: 52g, Protein: 6g

DAHA KUVVETLİ KEMİKLER

Armut – Brokoli Suyu

Her yudumda, kuvvetli kemik oluşumuyla ilişkilendirilen mikro besin K vitamini içiyorsunuz.

- 2 adet armut
- 350g brokoli başı
- 4 yaprak pazı
- 1 adet salatalık
- 2 sap kereviz
- ½ soyulmuş limon

PORSİYON BAŞINA
Kalori: 174, Yağ: 7g,
Karb: 43g, Protein: 6g

ÜSTÜNÜ KAPATIN

MEYVE-SEBZE SUYUNDAKİ BESİN GÜCÜNÜ MUHAFAZA ETMEK İÇİN HAVA GEÇİRMEZ KAVANOZ VEYA KAPLARA AKTARIP ÜÇ GÜNE KADAR BUZDOLABINDA SAKLAYABİLİRSİNİZ.

ELEMENTAL WELLNESS

Elemental Wellness Club, Acıbadem Almondhill'de 7.500m² alan üzerine kurulmuş bir sağlıklı yaşam ve spor kompleksidir. Bünyemizde, olimpik standartlarda 2 adet squash kortu, kapalı basketbol ve voleybol sahası, reformer pilates, fitness, cardio, grup dersleri, kickbox, yarı açık havuz, çocuk havuzu, güneşlenme terası, soyunma odaları, jakuzi, sauna, buhar odası, hamam, spa, cilt bakımı, kuaför, Gusto Restaurant, çocuk kulübü, kreş, branş dersleri, hemşire hizmetleri, diyetisyen, açık ve kapalı otoparkı mevcuttur.

Elemental Wellness Club her yaşa ve kişiye uygun spor ve aktivitelerin olduğu bir doğal yaşam alanıdır. Yaşam kalitesini arttıran her türlü teknolojik altyapının hazırlandığı Elemental Wellness, alanında profesyonel beslenme uzmanları, sağlıklı beslenme ve bunu yaşam biçimi haline getirme konularında da bilgi birikimlerini üyelerimize aktarmaktadırlar.

Elemental dünyasında geçirdiğiniz zamanda sadece kompleksimizin sınırları içinde mutlu olmakla kalmayacak, sizi daha zinde kılan ve mutluluk veren her aktivite sayesinde günlük hayatınızda da pozitif ve aktif bir kişiye dönüştüğünüzü sizde göreceksiniz.

elemental wellness hakkında daha fazlası için bizleri takip edin.

/elementalwellnessclub

Elemental Wellness
hafta içi; 06:00 – 24:00 saatleri arasında;
hafta sonu ise 08:00 – 22:00 saatleri
arasında hizmet vermektedir.

elemental Wellness

ACIBADEM MAH.ÇEÇEN SK.NO:19 ALMONDHILL SİTESİ D:BLOK A GİRİŞİ ACIBADEM-ÜSKÜDAR / İSTANBUL TEL:0216 690 3430

TRACTION

ÜST VÜCUDUN SEXY HALİ

Üst vücudunuzu geliştirmek için kol, omuz ve göğüs kaslarınızı biçimlendirip sıkılaştırmanız gerekiyor. Farklı antrenman yöntemlerinin en iyi özelliklerini bir araya getirdiğimiz güç antrenmanı tam da bunun için!

YAZAN **REA FREY, C.P.T.** | FOTOĞRAFLAR **PER BERNAL**

• **KASLARINIZA BİÇİM VERMEK** için deneyebileceğiniz yüzlerce antrenman yöntemi ve çeşidi var. Powerlifting mi, CrossFit mi yoksa geleneksel antrenman mı yaptığınız hiç fark etmiyor. İşinize yarayan bir şey illa çıkıyor, değil mi? Ancak çoklu sonuçlar elde etmek için çoklu unsurlar barındıran antrenmanlarla çalışmakta fayda var. Dynamic Strength and Performance kulübübün baş koçu Kyle Hopkins, "Tek tip bir antrenmana yoğunlaştığınızda, kuvvet, kas dayanıklılığı ve kondisyon gibi diğer alanlarda gelişme kaydedemiyorsunuz" diyor. İşte tam burada hypertrophy pump (PHP), yani kas büyüten şişme yöntemi devreye giriyor. Simetri, kuvvet, dayanıklılık ve toparlanma arasındaki boşluğu powerlifting, temel vücut geliştirme hipertrofisi, yüksek yoğunluklu aralıklar ve tekrar antrenmanlarıyla kapatıyor.

PHP'de çoklu hareket aralıkları uygulanıp farklı yaklaşımlar aynı anda kullanılıyor. Sonuç olarak da toparlanma hızlanıp normal powerlifting ve vücut geliştirmeye nispeten kaslar daha az travma geçiriyor. PHP en iyi bir, iki veya üç egzersizin yapılmasıyla işe yaradığından daha çok omuz ve göğüs rutinlerinde tercih ediliyor.

GÜÇ SAATİ

PHP genel olarak üç egzersiz tipine ayrılır:

› **GÜÇ:** PHP, squat, deadlift, bench press ve military press gibi büyük egzersizler ile yerden kesme, silkme ve koparma gibi Olimpik egzersizlerle başlar.

› **KAS İNŞASI:** Powerlifting egzersizinden sonra daha tipik denecek bir vücut geliştirme stilinde hipertrofiye (kas büyümesi) geçilir. Bu kısımdaki egzersizler, 6 – 15 tekrar aralığıyla uygulanıp drop ve üçlü set gibi setlerde yapılabilecek konsantre, izole çalışmaya odaklanır. Verilen egzersizler, sporcuyu zorlayabilecek nicelikte ağırlıklarla uygulanır.

› **ŞİŞME:** Bu kısımda, vücut ağırlığı veya düşük bir ağırlık ile tek egzersizde 50 – 100 tekrar yapılarak kas ve kalp-damar dayanıklılığı üzerine yoğunlaşılır. Uygulanan tekrar aralığı, özellikle burpee ve girya savurma gibi yüksek yoğunluklu egzersizlerle yapıldığında kaslara giden kan akışının hızlandırılması, kalp atış hızının yükseltilmesi ve yağların yakılması sağlanır.

GÜÇ

Kettlebell Military Press

HEDEF: OMUZ, MERKEZ

› Sol elinize orta ağırlıkta bir kettlebell (girya) alıp fotoğraftaki gibi tutun **(A).**

› Dizlerinizi bükün ve geri doğrulurken kolunuzu açıp omzunuzun üzerine kaldırmak suretiyle giryayı baş üzerine itin **(B).**

› Dirseğinizin yana açılmasına izin vermeyin. Başlangıç noktasına dönerken dizlerinizi bükerek ağırlığı yakalayın.

› 5 tekrar tamamlayın; taraf değiştirin. Setler arasında 60-90 saniye dinlenerek her sette ağırlığı yükseltin. Her bir yana beşer set yapın.

İşleyişi:

- PHP grubuna beşer tekrardan beş set güç egzersiziyle başlayın; set aralarında 60-90 saniye dinlenin. Ağırlığı her sette çoğaltın.
- Tamamladıktan hemen sonra kas inşası süper setine geçin; 12 tekrarlı B egzersizine geçmeden önce A egzersizini 12 tekrarlı 1 set halinde tamamlayın. Her sette ağırlığı çoğaltarak 4 tam tur yapın.
- Bütün tekrarlar tamamlanana kadar olabildiğince az dinlenerek 50-100 tekrarlı şişme egzersizine geçin. Antrenman aşağı yukarı 1 saat sürüyor.

İleri Sebiye: Şişme kısmındaki tekrar sayısını arttırın veya antrenmanı kettlebell thruster ya da swing gibi sizin seçeceğiniz bir "cila" egzersiziyle tamamlayın. Her PHP grubundan sonra yüksek yoğunluklu kardiyo çalışmaları da yapabilirsiniz.

HAIR & MAKEUP BY NATALIE MALCHEV; TOP: CAPEZIO; BOTTOM: BOMBSHELL SPORTSWEAR

KAS İNŞASI

Dumbbell Shrug with Lateral Raise

HEDEF: OMUZ

› Orta ağırlıkta iki dambılı yanlarınızda tutun; kollarınız düz olsun. Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru silkin **(A).**
› Bu pozisyonda duraklayıp dambılları yanlarınıza açın **(B).**
› Kollarınızı indirip omuzlarınızı serbest bırakın.
› 12 tekrar yapıp Dumbbell Scarecrow egzersizine geçin. Toplamda 4 set yapın.

Dumbbell Scarecrow

HEDEF: OMUZ

› Dambılları uyluklarınızın önünde tutun; avuç içleriniz size dönük olsun.
› Dirsekler yüksekte ve yanlara doğru açık şekilde ağırlıkları çenenize doğru çekerek upright row egzersizi yapın (gösterilmiyor).
› Row'un tepe noktasında military press yapmaya hazırlanıyormuşsunuz gibi ağırlıklar hemen omuzun üstüne çıkana kadar dirseklerinizi geri döndürün.
› Geri upright row pozisyonuna dönüp ağırlıkları başlangıç noktasına alçaltın.
› 12 tekrar yapın; dinlenin ve Dumbbell Shrug ile Lateral Raise egzersizine geçip toplamda 4 set tamamlayın.

ŞİŞME

Medicine Ball Chest Pass to Wall

HEDEF: GÖĞÜS, OMUZ, KOL, MERKEZ

› Düşük-orta ağırlıkta bir sağlık topunu göğüs hizanıza kaldırıp duvara dönün (A).
› Güçlü ve süratli bir şekilde kollarınızı dümdüz ileri uzatıp topu duvara atarken göğsünüzü sıkın (B).
› Topu yakalayıp 100 tekrar tamamlayana kadar olabildiğince hızlı şekilde atmaya devam edin. Ara vermeniz gerekirse 25 tekrarlı 4 set veya 20 tekrarlı 5 set halinde yapın. İstenen tekrar sayısını tamamlayana kadar dinlenmeyi minimum tutun.

GÜÇ

Single-Arm Dumbbell Chest Press

HEDEF: GÖĞÜS, MERKEZ

› Düz spor sehpasına sırtüstü uzanın; sol elinize ağır bir dambıl alıp göğüs hizasında tutun **(A).**
› Ağırlığı dümdüz şekilde göğüs üzerine uzatın **(B).**
› Karnınızı içine çekip ağırlık yine göğüs hizasına inene dek dambılı alçaltın.
› Patlayıcı güçle geri yukarı kaldırın.
› 5 tekrar yapıp diğer kola geçin. Setler arasında 60-90 saniye dinlenip her sette ağırlığı yükseltin. Kol başına beşer set yapın.

KAS İNŞASI

Hand-Release Pushup

HEDEF: GÖĞÜS, MERKEZ

› Tam şınav pozisyonu alın **(A).**
› Göğüs, kalça ve uyluklarınızı zemine alçaltın **(B).**
› Ellerinizi biraz yerden kaldırın, sonra zemine geri koyun. Vücudunuzu patlayıcı gücünüzle en üst noktaya itin.
› 12 tekrar tamamladıktan sonra hemen Cable Flye egzersizine geçin. Toplamda 4 set yapın.

Cable Flye

HEDEF: GÖĞÜS

› Kablo istasyonunun kulplarını yanlarınıza açıp omuz seviyesinde tutun.
› Göğsünüzü kullanarak kabloları birbirine çekip göğsünüzün hemen önünde kavuşturun. Ağırlığı yavaşça geri bırakmadan önce 1 saniye duraklayın.
› 12 tekrar yaptıktan sonra dinlenin ve tekrar edin.

ŞİŞME

Burpee

› Elleriniz zemine değene kadar çömelin (squat) **(A).**
› Bacaklarınızı hızlı şekilde arkaya atarak şınav pozisyonuna gelin **(B).**
› Zıplayarak ayaklarınızı ellerinize getirin, doğrulun, dümdüz yukarı sıçrayın ve kollarınızı başınızın üzerine kaldırın **(C).**
› 50 tekrar tamamlayana dek olabildiğince az dinlenerek tekrar edin.

GÜÇ

Barbell Hang Clean

HEDEF: OMUZ, TRICEPS, MERKEZ

› Barı omuz genişliğinde üstten kavradıktan sonra uyluklarınızın önünde tutun **(A).** (Ağırlık yüklemeden önce boş barla ısının.)
› Kalça, diz ve ayak bileklerinden açılarak silkme yapın ve dirsekleriniz öne dönük pozisyon alana dek vücudunuzu barın altına geçirin **(B).**
› Doğrulup barı başlangıç noktasına bırakarak egzersizi sonlandırın.
› Isınmadan sonra 5 tekrarlı 5 set yapın. Setler arasında 60-90 saniye dinlenip ağırlığı her sette yükseltin.

KAS İNŞASI

High-Rope Rear-Delt Pull

HEDEF: OMUZ

› Kablo makinesine halat aparatını takıp göğüs yüksekliğine getirin.
› İki elinizle birden uçlarından tutun; arka omuzlarınızı kullanarak halatı yanlara çekin. Dirsekleriniz yüksekte ve yüzünüzle aynı hizada olsun.
› Duraklayın, sonra başlangıç noktasına dönün.
› 12 tekrar yaptıktan sonra hemen Kettlebell Clean egzersizine geçin. Toplamda 4 set yapın.

MODELİMİZ:
Lauren Drain
Lisanslı hemşire, antrenör, fitness model; Los Angeles, ABD
"Kusursuz aşk korkuyu defeder."

Kettlebell Clean

› Ağır bir giryayı (kettlebell) önünüze alın.
› Sırtınızı düz tutarak aşağı çömelin (squat) ve başparmaklarınız geriye dönük olacak şekilde giryayı kavrayın **(A).**
› Ayağa kalkın, dirseğinizi sıkı şekilde kaburganıza çekip hareketin tepe noktasında başparmağınız omzunuza dönük olacak şekilde elinizi döndürerek giryayı yerden kesin ve omuzunuza savurun (clean) **(B).**
› Başlangıç noktasına alçalıp tekrar edin. 12 tekrar yapıp diğer tarafı tekrar edin. Toparlandıktan sonra High-Rope Rear-Delt Pull egzersizine geçin. Toplamda 4 set yapın.

ŞİŞME

Wall Balls

› Elinize 6-9 kiloluk bir sağlık topu alıp duvara dönün.
› Derin squat pozisyonuna alçalırken topu çenenizin hizasında tutun **(A).**
› Topuklarınıza yüklenerek patlayıcı şekilde doğrulun.
› Squat'ın tepe noktasında topu en az 3 metre yükselecek şekilde duvardan aşırtarak yukarı atın **(B).**
› Topu yakaladıktan hemen sonra derin squat pozisyonuna alçalın; dizleriniz, küçük ayak parmağınızla aynı hizada kalsın.
› Olabildiğince az dinlenerek 50 tekrar tamamlamaya çalışın.

Neden Fit in Class?

- Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL
- Kredi kartına vade farksız 9 taksit
- Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı
- Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son

Fit in Class Nasıl Çalışır?

1. İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin
2. İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin
3. 24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin
4. Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun
5. Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin

ÜYE OL

www.fitinclass.com'a gir! Aylık **99 TL** tek fiyat ile üyeliğini gerçekleştir.

AKTİVİTENİ SEÇ

İstediğin salonda dilediğin aktiviteyi seç ve yeni bir çok aktivite keşfet.

REZERVASYON YAP VE KATIL

Aktivite zamanını kendin belirle!

Fit in Class
Aktiviteni Seç, Formunu Yakala

Aylık Sadece 99 TL

SINIRSIZ GRUP DERSİ

TEK ÜYELİK TEK FİYAT

Tek Üyelikle Yüzlerce Salon ve Stüdyo Keşfet!
Hayatın Grup Derslerine Değil,
Derslerin Hayatına Uysun.

fitinclass FitinClass fitinclass fitinclass www.fitinclass.com

Yaş Tanımayan

TERS TAKLA

FITNESS

Beş veya on sene sonra ne kadar fit olacağınızı hiç merak ediyor musunuz? Bazı kadınlar var ki dinç ve güçlü kalmanın yaşla bir ilgisi olmadığını kanıtlamak için doğmuşlar sanki! Yaşlanmayı reddeden bu kadınların sırlarından siz de faydalanın. Yazan ***Alyssa Shaffer***

50'ler

Shellie Edington, 52

OHIO, ABD CROSSFIT OYUNLARI USTALAR ŞAMP. (2016 BİRİNCİSİ, 50 – 54)

▶ 20'lik kızların imreneceği karın kasları var Edington'ın. O karın kasları (ve de büyüleyici fiziği) koşu, kürek, Olimpik halter ve diğer CrossFit çalışmalarından oluşan, haftada beş gün uygulanan yoğun bir CrossFit programıyla kazanılmış. Edington bu sporla beş yıl önce, geleneksel spor salonundaki bayat antrenmanlardan sıkıldığı zaman tanışmış. "Adımı atar atmaz evimdeymişim gibi hissettim" diyor. Tabii bu kolay oldu demek değil: Edington zar zor şınav veya barfiks çekebildiğini söylüyor. "Kuvvet ve beceri bakımından ne kadar güçsüz olduğuma şaşırmıştım. Spor beni korkutmaya başlayınca asıl karar verdim." Lisede jimnastik, üniversitede amigoluk yapmasına rağmen Edington üç çocuk doğurduktan sonra fitness'tan elini eteğini çekmiş. 2000 yılında emekleme çağındaki çocuklara jimnastik dersleri veren Tumblin4Kids okulunu açmak kendisini az da olsa aktif tutmaya yetmiş ancak vücudunun yavaşladığını hissetmeye başlamış: "Sürünüyordum. 9 kilo almıştım. Çocuklara eğitmenlik işini bırakmam gerekiyordu çünkü doğru dürüst hareket edemez olmuştum." Seansı birer saatten haftada üç gün, ortak çalıştığı bir CrossFit salonuna başlamış. Sadece birkaç hafta sonra programına haftada iki seferden Olimpik halter çalışması eklemiş. Aynı dönemde Paleo diyetine başlayan 1.60'lık Edington tam 13 kg vermiş. Eğitmenleri tarafından CrossFit yarışmalarına katılmaya teşvik edilince kendine yeni bir hedef bulmuş. Reebok CrossFit Games 2014'te kendi yaş grubunda üçüncü, 2015'te de beşinci gelen Edington 2016 yılında Ustalar 50-54 sınıfında birinci olmuş. Unvanlar gururunu fazlasıyla okşasa da Edington asıl güzel olanın fiziksel olarak hissettikleri olduğunu söylüyor: "#youarenotdone (daha olmadın) etiketiyle paylaşım yapıyorum çünkü her gün daha iyisini yapabiliriz."

Antrenman programı: **Haftada beş gün; üç gün CrossFit, bir gün aktif toparlanma, bir gün de mesafe veya aralıklı antrenman**

Toparlanma sırrı: **Yuvarlama köpüğü ve masaj topu (günde 10 dakika, sabahleyin ve antrenmandan sonra)**

En zorlandığı: **Koşu." Ağırlık kaldırmaya bayılırım, jimnastiğe zaten aşinayım ama dayanıklılığımı arttırmak için ağrıya katlanmam gerektiğini öğrendim."**

Sevdiği temiz besinler: **Yumurta ve taze sebze ile glütensiz kızarmış ekmek, badem ezmesi**

Zihinsel destek: **"Meditasyon. Zihnime çok iyi geliyor."**

PAUL SMITH

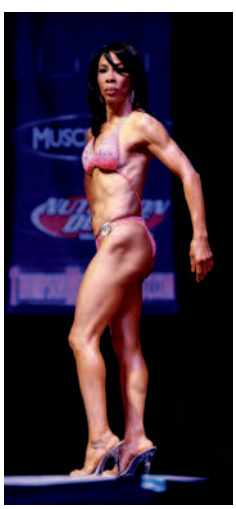
60'lar

Lorraine Gantt, 65

TEXAS, ABD VÜCUT GELİŞTİRİCİ, KİŞİSEL ANTRENÖR, OWN YOUR AGE SALONUNUN KURUCUSU

▶ Gantt 50'li yaşlarından önce spor salonuna hiç gitmemiş. Ancak ABD Yüzme takımında yarışan oğlu toprak antrenmanına başlayınca oğlunun peşine takılmış. "Çevreye resmen âşık olmuştum" diyor. Yürüyüş (ve de haliyle koşma) yapmanın yanı sıra kuvvet antrenmanına da başlayan ve fast-food'u bırakan Gnatt, vücudunun değiştiğini fark etmiş. Boşanma evresinde üç çocuk annesi olarak her gün salona gitmek stres atmasına da yaramış. "Ağırlık kaldırarak vücudumun sıkılaştığını görmek çok hoşuma gitti" diyor. "Sıkı çalışmaya ve daha ağır kaldırmaya başladım." Gantt bu sayede kendinden 20 yaş küçük bir arkadaş grubu da kurunca onlara yetişmek için çok daha akıllıca çalışmaya başlamış. "Bikiniyle sahneye çıkmak biraz gözümü korkutmuştu ancak yapabileceğimi kendime ispatlamak da istiyordum" diyor. Elinde kupayla dönemese de yarışmayı kendi namına kazandığını söylüyor. "Oraya çıkacak özgüvene sahip olmak bana yetti." 40 yılı aşkındır hemşirelik yapan Gnatt yeni aşkı fitness'ı hastalarıyla ve meslektaşlarıyla paylaşmaya karar vermiş. "Vücudun nasıl çöktüğünü ilk elden gören biri olarak fitness'ın yaşlanmayı yavaşlattığını onlara göstermek istedim." Üç yıl önce fitness sertifikasını alıp kuvvet, dayanıklılık, postür, denge ve esneklik ağırlıklı ve belli bir yaşın üstündekilere hitap eden fitness video programında çalışmaya başlamış. Programa Own Your Age (Yaşına Sahip Çık) adını veren Gnatt bu adın hakkını verdiğini düşünüyor. "Bir köşede oturup yaşlanmak bana göre değil" diyor. "Yaşlanmanın doğal bir süreç olduğunu biliyorum, yaşlanmak kaçınılmaz ancak odağımız yaşlanmaya değil gelişmeye yönelmeli."

50'SİNDE YARIŞMAYA KATILAN GNATT SAHNE DIŞINDA DA ÖZGÜVEN KAZANDI.



Antrenman programı: Haftada 5-6 gün, kardiyo ve ağırlık karmaları

Maksimum leg press: 180kg

Sevdiği temiz besinler: Tavuk, hindi, somon

Çalıştırmayı sevdiği kas grubu: Kollar. "Sonuçları ilk bu bölgede görüyorsunuz."

> "Hayatımın ikinci yarısının, ilkinden daha iyi olmasını istiyorum."
>
> —LORRAINE GANTT

70'ler

Linda Wood-Hoyte, 74

LINDA WOOD-HOYTE, 74 NEW YORK, ABD IFFB JÜRİ ÜYESİ, KİŞİSEL ANTRENÖR, SAĞLIK KOÇU

▶ Wood-Hoyte çıktığı ve kazandığı ilk fitness yarışmasına kırkıncı yaşına basmadan birkaç ay önce katılmış. 50'li yaşlarında 1995 ve 1994 yıllarındaki NPC Team Universe Şampiyonaları dâhil ondan fazla amatör yarışmaya çıkmış. Sahneye ilk çıktığı yıldan 30 yıl sonra bile hâlâ fitness yarışmalarına katılıyor. Olympia ve Arnold yarışmalarına jüri üyesi olarak katılması da cabası! Ergenlik yıllarından beri atletizmle ilgilenen, hatta bir ara dansçılık yapan Wood-Hoyte, "Vücudum harekete tepki veriyor" diyor. Artık yarışmalara iştirak etmese de Wood-Hoyte fiziğini yüksek ağırlıklar kaldırarak muhafaza ediyor. En sevdiği hareketin one-arm row

ISAAC HINDS

olduğunu söyleyen Wood-Hoyte, 45 kiloyla row yapabiliyor. Kalça yenileme ameliyatından sonra eskiden olduğu gibi yine ağır kaldırmaya başlayabilen 70'lik süper kadın, her antrenmanının sonunda kardiyo yapmayı da eksik etmiyor. "Yarışmalara veda ettikten sonra şişmanlayamazdım, bir şeyler yapmam lazımdı" diyor. Wood-Hoyte 90/10'luk bir beslenme stratejisi uyguluyor; zamanın %90'ında temiz beslenip geri kalan onluk dilimde pasta ve makarna gibi yiyecekler yiyor. "Bir ölçünüz olacak. Tartıda kaç geldiğiniz mi, içine girdiğiniz beden mi buna siz karar vereceksiniz. Ben şahsen belirlediğim ölçünün üstüne çıktığım an kendime çekidüzen vermem gerektiğini biliyorum."

Wood-Hoyte birkaç yıl önce antrenörlüğe başlayınca sahip olduğu fitness aşkını insanlarla paylaşmaktan zevk aldığını fark etmiş. "Benim yaşlarımda birçok insanla çalışıyorum. Öğretmeye çalıştığım en önemli nokta istikrar oluyor" diyor. "Neyi neden yaptığınıza kafa yormanız lazım. Eğer iyi bakıp istismar etmezseniz vücudunuz sağlıklı ve güçlü bir seviyeye illa gelecektir."

> **"Vücudunuz, kullanmasını iyi bilmeniz gereken kusursuz bir makinedir."**
> —LINDA WOOD-HOYTE

Antrenman programı: **Haftada 3 kez ağırlık kaldırma, haftada 4-6 kez kardiyo**

Gençlik sırrı: **Esneme. "Eskiden pek aldırış etmezdim ama gerçekten çok önemli. Kedi köpek bile uyandıklarında ilk iş esniyor."**

Çalıştırmayı sevdiği kas grubu: **Sırt**

LANCE CALFE; COURTESY OF NYRR

80'ler

Ginette Bedard, 83

NY, ABD
MARATONCUA

▶ 16 maraton koşmak zaten gayet etkileyici bir başarı ancak bu işe çoğu kişinin artık unumu eleyip eleğimi astım dediği 69 yaşından sonra başlamak insanın ağzını açık bırakıyor. Kısacası 2002 yılından beri finiş çizgisini geçen bir kadından bahsediyoruz (Sandy Kasırgası sebebiyle New York'taki yarışın iptal edildiği 2012 yılı hariç). 2005 yılında 3:46 kişisel rekorunu kırıp 70-74 yaş sınıfında dünyanın en hızlı kadın koşucusu unvanını aldıktan sonra yavaşlamış olmasına rağmen Bedard yine de yarısı yaşındaki kadınları solda sıfır bırakacak derecede koşmaya devam ediyor. Hâlâ günde 16-20 km koşuyor; hem de neredeyse her gün. Onu yollardan koparmak biraz zor anlaşılan! Fransız asıllı Bedard 1962 yılında Kanada'dan ABD'ye taşınmış ve televizyonda fitness ikonu Jack LaLanne'i gördükten sonra spor yapmaya başlamış. Koşmak onun için sağlam bir spor dalı olmuş. Bir uçak firmasındaki hizmet görevlisi işine gitmeden önce Bedard her sabah New York'un JFK Havaalanının etrafında koşu yaparmış. "Koşarak özgüvenimi kazandım" diyor. Daha uzun koşu yarışlarına katıldıkça gerçek hedefinin New York Maratonu olduğunda karar kılmış. "Şahane bir deneyim – herkes size tezahürat yapıp yarışın tamamında desteklerini esirgemiyor." Koşu ilk göz ağrısı olsa da Bedard bunun yanında her gün dambıl kaldırıp mekik çekerek hafif seviye ağırlık kaldırmayla da çalışmış. Ölene kadar da duracağa benzemiyor.

"Maraton disiplin, irade gücü ve gururu bir araya topluyor" diyor. "Zihinsel ve fiziksel bir zafer hissi yaratması da cabası."

Haftada Koştuğu Mesafe: **112 – 135 km**

2011'den beri katıldığı yarış sayısı: **250+**

En iyi yarışı: **1 milde 7:11 (72 yaşındayken)**

Beslenme anlayışı: **"Her şey kararında güzel."**

> **İnsanı finiş çizgisini geçmek kadar gururlandıran başka bir şey yok."** —GINETTE BEDARD

BAR MANYA

BÜYÜKLÜĞÜ KORKUTMASIN. GÜÇLÜ VE YAĞSIZ KAS TAKIMI GELİŞTİRMENİN EN İYİ YOLLARINDAN BİRİ AĞIRLIKLI BARBEL EGZERSİZLERİDİR.

• **SPOR SALONUNA HİÇ DE YABANCI DEĞİLSENİZ,** dambılları kolaylıkla savurabiliyor ve kablo istasyonundaki barı rahatlıkla kullanabiliyor olsanız bile ağırlık plakası yüklü bardan biraz ürküyor olabilirsiniz. Ama bu korkunuzu aşmanızı istiyoruz. Texas, ABD, Ulusal Kuvvet ve Kondisyon Derneği (UKKD) sözcüsü Diane Vives, "Ağırlık barı, spor salonunda görebileceğiniz en etkili antrenman aletlerinden biridir" diyor. Barla yapılan hareketlerin çoğu vücudun denge ve stabilitesini muhafaza etmesi için birçok kasın çalışmasını zorlayan ve doğal olarak antrenmanda daha çok kalori yakılmasını sağlayan egzersizlerdir. Kadınlar erkeklere nispeten ağırlık çalışmasındaki form ve teknik mevzularına daha çok dikkat gösterir ve "Erkeklerinki kadar kasımız olmadığı için biz kadınlar daha incelikli çalışırız" diyor Vives. Vives'ın tasarladığı tüm-vücut kondisyon antrenmanı, vücudu tam hareket aralığında çalışmaya zorlayan çeşitli itme ve çekme egzersizlerinden oluşuyor. Serbest ağırlıkla yapılan her egzersizde olduğu gibi kontrol büyük önem teşkil ediyor. Yani ağırlıklara asılmadan önce tekniğini öğrenmenizde fayda var. "Formunuzu bozmadan tamamladığınız her setin sonunda sanki iki tekrar daha çıkarabilecekmişsiniz gibi hissetmeniz lazım. Tekniğiniz bu noktadan önce tekliyorsa, o zaman durun ve bir sonraki sete daha düşük bir ağırlıkla başlayın. Set bittikten sonra çok daha fazla tekrar çıkarabilecek gibiyseniz, bu sefer bir sonraki sette ağırlığı yükseltin." Ağırlığın bar haline başlıyoruz!

ANTRENÖR:
Diane Vives
M.S., C.S.C.S., Vives Training Systems, TX,
ABD UKKD sözcüsü

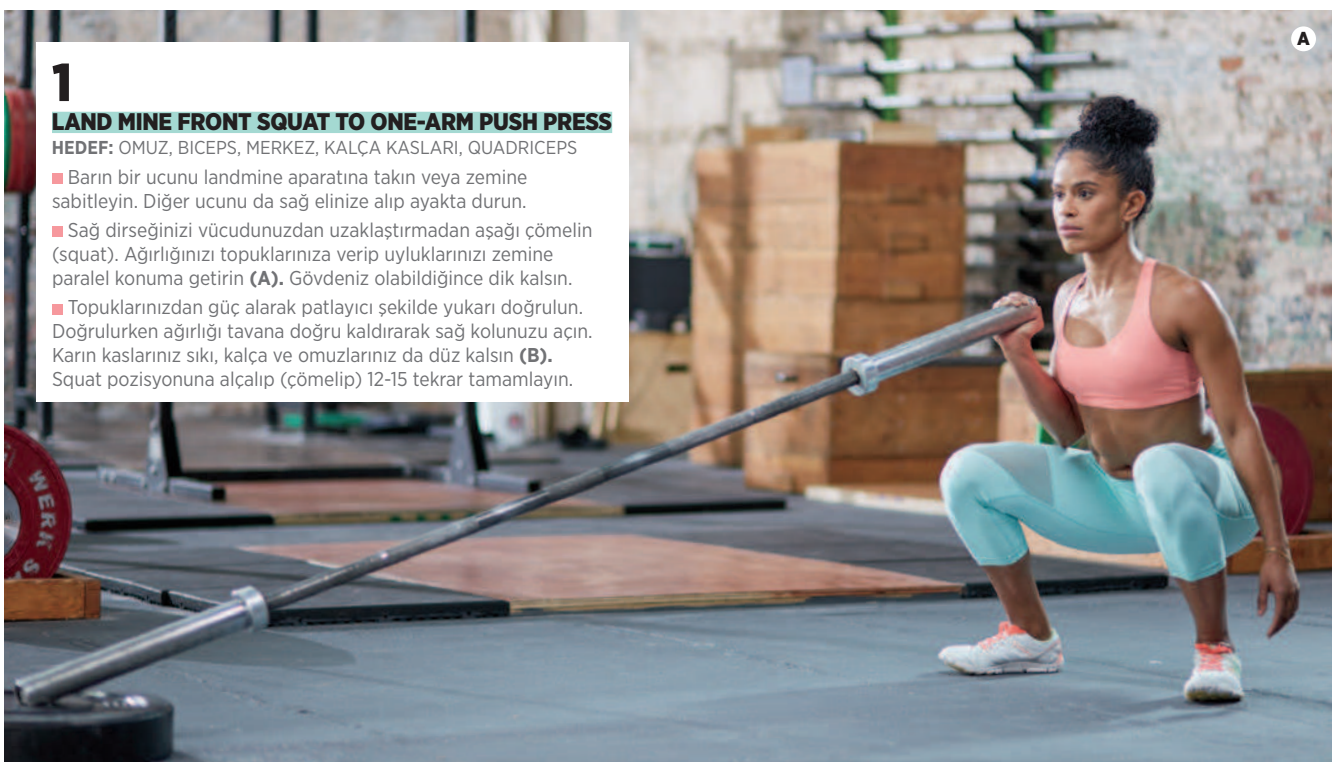
Çekim Yeri: Murder of Crows Barbell Club, Brooklyn, NY

WERK SAN
TÜRKEI
10

İŞLEYİŞİ

Egzersizleri verilen sırasıyla 12-15 tekrarla yapıp döngüleri tamamlayın. Egzersizler arasında 30 saniye toparlanıp döngüler arasında 2 dakika dinlenin.

DÖNGÜ BİR



1
LAND MINE FRONT SQUAT TO ONE-ARM PUSH PRESS

HEDEF: OMUZ, BICEPS, MERKEZ, KALÇA KASLARI, QUADRICEPS

- Barın bir ucunu landmine aparatına takın veya zemine sabitleyin. Diğer ucunu da sağ elinize alıp ayakta durun.
- Sağ dirseğinizi vücudunuzdan uzaklaştırmadan aşağı çömelin (squat). Ağırlığınızı topuklarınıza verip uyluklarınızı zemine paralel konuma getirin **(A).** Gövdeniz olabildiğince dik kalsın.
- Topuklarınızdan güç alarak patlayıcı şekilde yukarı doğrulun. Doğrulurken ağırlığı tavana doğru kaldırarak sağ kolunuzu açın. Karın kaslarınız sıkı, kalça ve omuzlarınız da düz kalsın **(B).** Squat pozisyonuna alçalıp (çömelip) 12-15 tekrar tamamlayın.

SAÇ & MAKYAJ: CHRISTIE CAJOLA; STİLİST: CAT PERRY; ÜST: ONZIE SPORTS BRA; ALT: TLF LEGGINGS; AYAKKABILAR: NEW BALANCE SNEAKERS

SO LIGHT!
SO GOOD!

- LOW SUGAR
- REDUCE BODY FAT
- WITH ISOLATE PROTEIN

QNT®

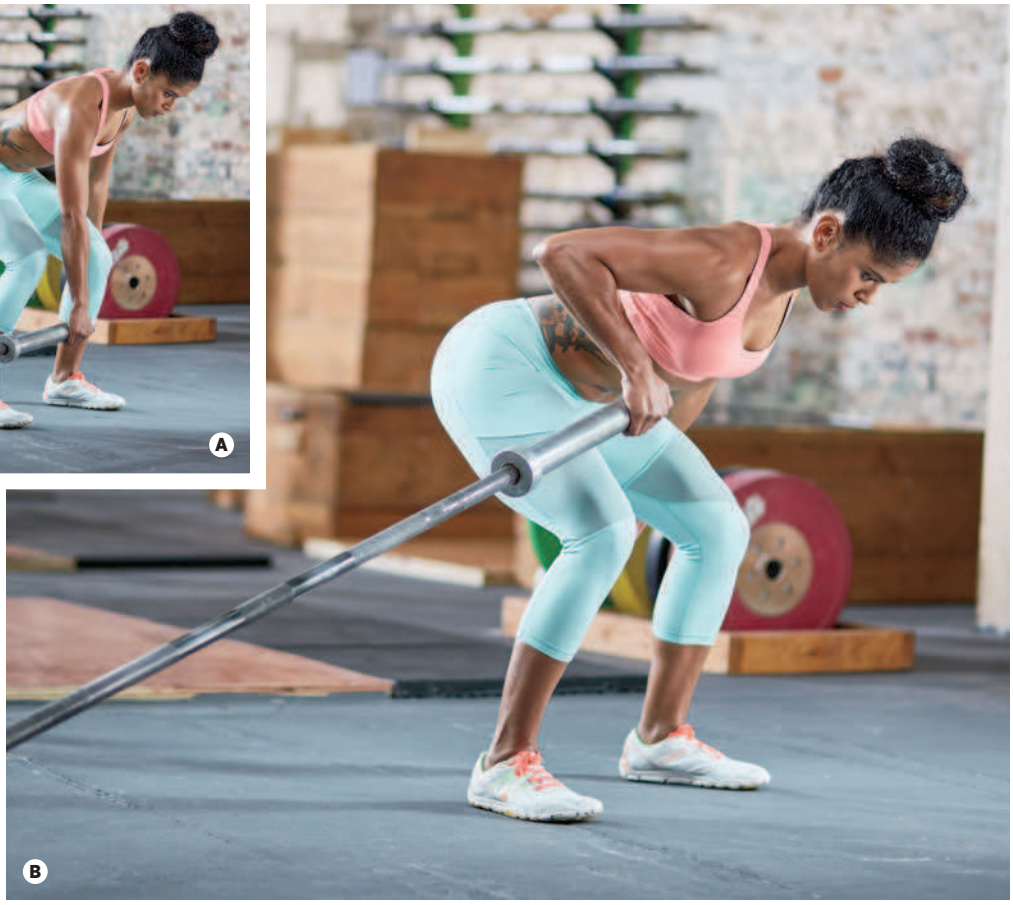
NUTRİST VİTAMİN TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ
INFO@NUTRISTVITAMIN.COM | WWW.NUTRISTVITAMIN.COM

2
SINGLE-LEG DEADLIFT

HEDEF: MERKEZ, KALÇA KASLARI, HAMSTRING

- Barı üstten kavrayıp uyluklarınızın önünde tutarak dik bir duruş alın; ayaklarınız kalça genişliğinde açık, omuzlarınız da sinik pozisyonda olsun. Sol ayağınızı zeminden kaldırıp sağ bacağınız üstünde denge kurun **(A).**
- Sol bacağınızı arkanıza doğru kaldırıp barı alçaltırken öne doğru yaylanın. Bar, egzersizin indirme kısmında omuzların direkt altında ve kaval kemiklerinize yakın bir konumda olsun **(B).**
- Başlangıç noktasına doğrulmak için sağ bacağınızla kendinizi itin ve 12-15 tekrar tamamlayın; diğer yanınızla tekrar edin.

OPTIMUM NUTRITION
THERE'S ONLY ONE GOLD STANDARD
GOLD STANDARD
100% WHEY
WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE
DOUBLE RICH CHOCOLATE
24G
5.5G
4G
74 SERVINGS
NET WT. 5 LB (2,273 G)



3
SINGLE-ARM LAND MINE ROW

HEDEF: OMUZ, ÜST SIRT

- Barın bir ucunu landmine aparatına takın veya zemine sabitleyin. Diğer ucunu da sağ elinizle üstten kavrayıp bara dönün. Kalçalardan öne yaylanın, ağırlığı kaval kemiklerinizin hizasında zemine doğru alçaltın. Sırtınızı düz ve başınızı da omurganızla aynı hizada tutun **(A).**
- Bu pozisyondan barı sağ kolunuzla gövdenize doğru çekin; sağ dirseğiniz vücudunuza yakın dursun **(B).** Bir saniye bu konumda durun, ardından barı yavaşça zemine alçaltın. 12-15 tekrar yapın; diğer yanınızla tekrarlayın.

4
BARBELL ROLLOUT

HEDEF: MERKEZ

- Ağırlık plakası yüklü bir barı önünüze alıp 30 cm gerisinde diz üstünde duruş alın. (Dizleriniz acıyorsa altına minder koyun.) Omuzlardan geniş bir açıyla iki elinizle barı kavrayın **(A).**
- Omuzlarınızı düşürüp karnınızı sıktıktan sonra barı ileri yuvarlayın. Vücudunuz tamamen açılana veya açılabildiğiniz kadar yuvarlamaya devam edin **(B).**
- Barı yavaşça başlangıç noktasına geri yuvarlayıp tekrar edin. 12-15 tekrar yapın.

DÖNGÜ İKİ

MODELİMİZ:

Andreina Nu Marrero

NPC bikini yarışmacısı, NY, ABD

"Hayat istikrar, kararlılık, azim ve aşkla yaşanır."

1

DEADLIFT WITH BENTOVER ROW

HEDEF: ÜST SIRT, MERKEZ, KALÇA KASLARI, HAMSTRING

- Ayaklarınızı kalça genişliğinde açarak ayakta durun ve barbeli üstten kavrayın (A).
- Kalçalardan öne yaylandıktan sonra barı indirirken dizlerinizi büküp kalçalarınızı geri itin. Barı direkt omuzlarınızın altında ve kavalkemiklerinize yakın tutun; sırtınız düz, karnınız gergin olsun (B).
- Bu pozisyondan barı kalçalarınıza doğru çekerken dirseklerinizi arkanıza doğru bükün. Egzersizin tamamında başınız omurganızla aynı hizada, karnınız da gergin kalsın (C).
- Kollarınızı düzleştirip başlangıç pozisyonuna dönün; ağırlık uyluklarınızın önünde bir konumda dik durun. Tekrar edin; 12 tekrar tamamlayın.

2
HIP THRUST

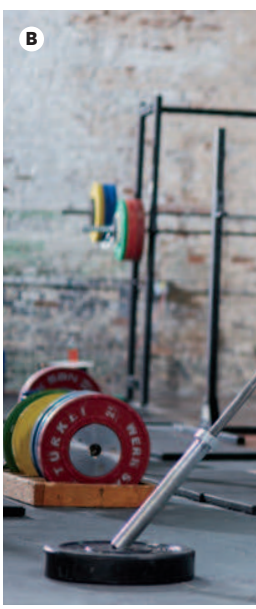
HEDEF: KALÇA, KALÇA KASLARI

- Zeminde oturup üst sırtınızı düz spor sehpasına yaslayın. Barbeli zemine, kalçalarınızın üzerine yerleştirin, ayaklarınızı omuzlardan biraz geniş bir mesafeyle açın, ellerinizle barı üstten kavrayın **(A).**
- Topuklarınıza yüklenerek kalçalarınız zemine paralel konuma gelene dek kalçalarınızı itin; omuzlardan dize düz bir çizgide olmanız gerekiyor **(B).**
- Kalçalarınızı oturmadan zemine alçaltıp tekrar edin. 12 tekrar tamamlayın.

3
LAND MINE DOUBLE-ARM PRESS

HEDEF: GÖĞÜS, OMUZ

- Barbelin bir ucunu landmine aparatına takın veya zemine sabitleyin. Diğer ucunu da göğsünüzün önünde tuttuğunuz iki elinizle birden kavrayın; dirsekleriniz vücudunuza yakın dursun **(A).**
- Barı güçlü bir şekilde tavana doğru kaldırın; vücut ağırlığınızı ortalayıp karın kaslarınızı sıkın **(B).** Ağırlığı gövdenize doğru alçaltıp hareketi tersine uygulayarak tekrar edin. 12 tekrar tamamlayın.



4

FIGURE EIGHTS WITH WEIGHT PLATE

HEDEF: MERKEZ

- Ayaklarınızı kalça genişliğinde açıp ayakta durun; ağırlık plakasını göğsünüzün önünde açık bir pozisyonda tutun.
- Plakayı önünüzde sekiz rakamı çizerek hareket ettirin **(A, B)**; kollarınız açık, alt vücudunuz da sabit kalsın. Akıcı şekilde hareket edin; karın kaslarınız gergin tutup kalçalarınızı dışa atın. 12 tekrar tamamlayın; hareketi tersine uygulayıp tekrarlayın.

YİRMİ Dakikalık ZAMAN KAZANDIRAN ANTRENMAN

Bacaklarınızı inceltmek, karın kaslarınızı çıkarmak ve biçimli bir üst vücut geliştirmek için dünya kadar vaktiniz yok, biliyoruz. Burada verdiğimiz 20 dakikalık hızlı antrenmanlarla harcadığınız her dakikada normalden çok daha fazla kalori yakmaya başlayın!

YAZAN **CAT PERRY**

01

Maksimum Yağ Yakıcı

ANTRENMAN
DANI MUCKLEY, TORCH/ AMPED FITNESS DİREKTÖRÜ

■ Isındıktan sonra 5 dk. kolay yürüyüş, bisiklet veya kürek çalışması yapın. **Aşağıdaki çalışmayı 15 dakika süresince yapabildiğiniz kadar tekrarlayın (Maksimum Tekrar):**

› Seçtiğiniz kardiyo aletinde 2 dk. zorlu çalışma

› 20 squats

› 10 alternating reverse lunge (bacak başına)

5 "kusursuz" şınav (tam tekrar aralığında çekebileceğiniz kusursuz 5 şınav için diz-parmak, eller serbest veya normal çeşitlerini uygulayın)

GETTY IMAGES: EDGAR ARTIGA

02

Sıkı Bölge

ANTRENMAN
SEAN LIGHT, BODYROCK.TV KUVVET ANTRENÖRÜ

■ **Egzersizleri ikişer kez 30 sn. çalış, 10 sn. dur şeklinde uygulayın.**

› **Inchworms**

› **Eller çapraz şınavı**
Bu egzersizde bir el önde öteki arkada duruyor ancak şınav çekerken dirsekleri yanlarda tutmaya çalışın. El pozisyonunu değiştirerek tekrar edin.

› **Sandalye dip**

› **Merkez Atağı**
Düz kol plank duruşundan sağ dizi sağ dirseğe getirip bacağınızı arkaya tekmeleyin. Ayağı yere değdirmeden sağ bacağı yana tekmeleyin. Bacağı başlangıç konumuna getirip sol bacakla tekrar edin.

› **Jimnastik Şınavı**
Şınavın alt noktasında ayak parmaklarıyla ileri atılın, sonra geri atılıp başlangıç pozisyonuna kalkın; dirsekler yanlarda kalsın.

› **Fly Curl ile Hammer Biceps Curl**
Hammer curl yaptıktan sonra avuçları yüze döndürüp dirsekler 90 derecelik açıya gelene dek dambılları yukarı bükün (curl).

› **Three Pushups to Three Hop-Ups**
3 şınav çekin sonra ayaklarınızı ellerinize doğru götürün sonra ayaklarınızı tekrar geriye çekin ve bunu üç kez tekrarlayın.

› **Rolling Abs**
Sağ kalça üstüne uzanıp sağ kolla desteklenin. Oblikleri sıkıp üst vücudu kaldırırken dizleri içe çekin; sol dirsek sol dize değsin. Üst vücut ve bacakları yere değdirmeden alçaltın, sonra sol yana yuvarlanın. Tekrar edin.

› **V-up** Sırtüstü yere uzanıp kolları baş üzerine kaldırın ve dümdüz bir çizgi oluşturun. Kolları yay çizermiş gibi sürürken gövdeyi yukarı bükün ve dizleri göğse kavuşturun. Bacakları düzleştirip tekrar edin.

03

Bacak & Karın Karması

ANTRENMAN
GENNIFER STROBO, IFBB PRO – BOMBSHELL FITNESS KURUCUSU

■ **Her egzersizi birer süper set şeklinde tamamlayın. Süper setler tamamlandıktan sonra 1 dk. dinlenip aynı karmanın bir sonraki süper setine başlayın ve 4 kez tamamlayın. Sadece vücut ağırlığıyla çalışabilir veya ağırlık ekleyebilirsiniz. Otelde yapılabilecek harika bir antrenman!**

› **Squat** 4x15

Superset
Walking Lunge
4x15 (bacak başına)

› **Split Squat** arka bacak sandalyede veya sehpada 4x10 (bacak başına)

Superset
Single-leg Stiff-leg Deadlift
4x10 (bacak başına)

› **Jump Squat** 4x20

Superset
Squat Hold 4x30 sn

› **Stepup** sandalye veya sehpa ile 4X10 (bacak başına)

Superset
Skater Lunge 3 kez duraklayarak 4x10 (her bir yana)

› **Sumo Squat** (inerken bacaklar açık) 4x25

Superset
Glute-Hamstring Bridge 4x15

› **Plank Hold** 4x60 sn.

› **Mountain Climber** 4x20 (bacak başına)

› **Upper Crunch** 4x50

04

Enfes Karın Döngüleri

ANTRENMAN
MIKE MATTHEWS, *THINNIR LEANER STRONGER* YAZARI

3 hareketlik bu döngüleri peş peşe yapın. Aralarında 60 sn. dinlenin. Cable crunch hariç tüm egzersizler ağırlıksız ve failur'a kadar yapılır.

DÖNGÜ 1
(3–6 kez)
- **Weighted Cable Crunch** 10–12 tekrar
- **Captain's Chair Leg Raise** failure
- **Air Bicycle** failure

DÖNGÜ 2
(3–6 kez)
- **Weighted Cable Crunch** 10–12 tekrar
- **Hanging Leg Raise** failure
- **Air Bicycle** failure

DÖNGÜ 3
(3–6 kez)
- **Ab Wheel Rollout** failure
- **Captain's Chair Leg Raise** failure
- **Plank** failure

05

Yağlar Küllere

ANTRENÖR:
GENNIFER STROBO

Her egzersizi 30 sn. uygulayıp aralarda 20 sn. dinlenin. 2-3 kez tekrar edin.

- Mountain Climber
- Straight-leg Front Kick
- Triceps Dip
- Hamstring Bridge
- V-up
- Stepup
- Pushup
- Switch Lunge
- Good Morning
- Sumo Squat

06

12 dk. İleri HIIT İdmanı

ANTRENMAN
ILISA-MARIE ZBOZEN, BODYROCK.TV HIIT ANTRENÖRÜ

50 sn. çalış, 10 sn. dinlen stilinde uygulayın. Kardiyo ve kuvvet egzersizlerini hareketler arasında yapın.

Kardiyo hareketi: Under Bar Tuck Ayakta durun. Sağ omzun altında, zemine paralel konumda bar varmış gibi düşünün. Sağ bacağı yana atıp "barın" altına sinin. Sol bacağı ötekinin yanına alıp tuck jump yapın. Sol yana tekrar edin.

Kuvvet hareketi: Single-arm Clean & Press to Squat Press Ayaklar omuz genişliğinde açık konumda ayakta durun. Yerde, önünüzde bir dambıl olsun. Sırtı düz tutarak squat'a alçalın. Alt noktada sağ elle dambılı alın. Doğrulurken kollar tepede kilitlenene dek dambılı baş üzerine basın; avuçlar duvara dönük olsun. Dambılı omuz hizasına indirip squat'a alçalın. Dambılı baş üzerine basarak doğrulun. Ağırlığı zemine indirip sola tekrar edin.

10 Mountain Climbers to Chair Pose to Competition Burpee Tuck Jump Plank duruşu alıp her bir yana 10 mountain climber yapın, plank duruşunda bitirin. Chair Pose duruşuna kalkın; bacaklar bitişik ve yarım squat şeklinde içte, kollar ve sırt zemine 45 derece konumda düz kalsın. Burpee'ye alçaldıktan sonra yukarı kalkın ve tuck jump yapın.

Half Burpee Upright Row Barbeli yere koyup önünüze alın, ayaklarınızı dışa açıp tepe şınav duruşuna geçin, ardından ayaklarınızı geniş açıyla açın. Sırt düz konumda alt noktadayken barbeli alıp yukarı kalkın ve upright row yapın.

Spider Pushup to Foot Kick Ayağı sandalye veya spor sehpasına yerleştirip şınavla başlayın. Örümcek şınavı duruşuna düşerken sağ dizi sağ dirseğe doğru bükün. Geri kalkarken sol ayağı sol altınıza tekmeleyin. Ayağı düzleme geri koyup sol yana devam edin.

Weighted Narrow Back Squat to Sumo Barbel trapezlerin üstüne ve ayaklar kalça genişliğinde açıkken squat pozisyonuna inin. Geri doğrulun. Sol ayağı yana atıp squat yapın. Sağ ayakla tekrar edin.

Side Pushup Knee & Tuck Jump Tepe şınav duruşundayken sağ eli omzun altına konumlayın; parmaklar ileri dönük olsun. Sol el omzun 3-5 cm önünde kalıp parmaklar sağa dönük olsun. Sağ dizi sağ dirseğe değdirerek şınav çekin. Tepe şınav duruşuna geri dönün. Ayakları ellere doğru atıp doğrulun ve tuck jump yapın. Diğer yana sol elle tekrar edin.

V Ab Roll Sağ kalça üstüne uzanıp sağ kolla desteklenin. Oblikleri sıkarak dizleri içe çekip üst vücudu yan V-up pozisyonuna alın. Üst vücudu ve bacakları yere değdirmeden alçalttıktan sonra sol kalçaya yuvarlanın. Tekrar edin. Aralık süresince tarar değiştirerek tekrar edin.

SAAT YÖNÜNDE SOL BAŞTAN: AMMENTORP PHOTOGRAPHY/ALAMY; MICHAEL DARTER; PER BERNAL(2)

07

Aşırı Yavaş Süper Setler

ANTRENMAN
NEW YORK SPORTS CLUBS ANTRENÖRÜ, KEN SZEKRETAR

■ Kısa ama etkili bir antrenman çıkarmanın en iyi yollarından biri üst ve alt vücut egzersizlerini süper set şeklinde uygulamaktır. Değişiklik yaratmak için işleri biraz ağırdan da alabiliriz. Tekrarlamayı özellikle eksantrik (indirme) kısmında yavaşlattığınızda antrenman rutininizin zorluk derecesi katbekat artacaktır. Yavaşlatılmış süper setlerde 4-2-2 temposu kullanıyoruz. Egzersizin eksantrik, yani indirme kısmı 4 saniye sürüyor. Egzersizin en zor noktasında 2 sn. duraklayıp konsantrik (kaldırma) kısmını da 2 saniyede tamamlıyoruz. Her süper seti ikişer tur halinde tamamlıyoruz. Egzersizlerin her biri 80 saniyede tamamlanacağından antrenmanın tamamı sadece 20 dakikanızı alıyor.

Squat 10 tekrar
Superset
Dumbbell Chest Press on Stability Ball 10 tekrar

Romanian Deadlift 10 tekrar
Superset
Bentover Dumbbell Row 10 tekrar

Box Stepup 10 tekrar (iki bacak)
Superset
Lat Pulldown 10 tekrar

Squat to Overhead Press 10 tekrar
Superset
Dip 10 tekrar

08

Kum Keçeleri

ANTRENMAN
TORCH/AMPED EĞİTMENİ LUCY STUBLER

■ Egzersizleri onar tekrarla yaparak 20 dk. içerisinde maksimum tur tamamlayın. Egzersizler arasında minimum dinlenin.

1. Kneeling Slam to Pushup Ellerinizde kum keçesiyle diz çökün; baş üzerine kaldırın, sonra gövdenizi dik tutarak keçeyi yere vurun. Ellerinizi zemine götürüp ayakları plank duruşuna atın, 1 şınav çekin, diz üstüne geri düşün, tekrar edin.

2. Rollup to Triceps Extension Sırtüstü uzanıp kolları baş üzerine kaldırın, bacakları düz tutun. Bacaklar yerde, kollar da düz konumdayken yukarı yuvarlanarak kum keçesi baş üzerinde bir konumda oturur pozisyona gelin. Dirsekleri bükerek triceps extension yapın, ardından kolları açıp zemine geri yuvarlanın.

3. Lateral Squat Slam Kum keçesi baş üzerinde ayakta durun. Sağ yana adım atıp alçak squat duruşuna inerken keçeyi yere vurun; keçeyi yerden alın ve ayağı geri atıp sol ayakla kavuşturun. Sola tekrar edin.

4. Plank Drag-through Kum keçesi sol elin hemen ucunda duracak şekilde plank duruşu alın. Sağ eli gövdenin altına uzatıp keçenin ucundan kavrayın ve sağ elin dışına doğru kaydırın; sol yana tekrar edin.

5. Good Morning Keçeyi omzun karşısında tutarak good morning yapın. Geri doğrulun.

6. Rotation Slam Ayaklar yukarı dönük, dizler bükük ve gövde zemine 45 derece konumda yerde otururken sağa dönün ve kum keçesini vücudun sağ tarafında yere vurun; sola tekrar edin.

09

TRX Tam Gaz

ANTRENMAN
JULES BENSON, TRX USTA ANTRENÖRÜ

1. turla başlayın, egzersizler arasında 20 sn. veya daha az dinlenip 1. turu tekrar edin. Aynı aralıklarla 2. tura geçin.

1. TUR

- **TRX Hamstring Curl** 30 sn
- **TRX Single Leg Squat** 30 sn (her iki bacak)
- **TRX Hip Press** 30 sn
- **TRX Crossing Balance Lunge** Kulpları göğüs hizasında tutup dirsekleri bükün; sağ ayağı solun arkasına alıp curtsy squat yapın; sağ ayak havada kalsın. Bacak başına 30 sn. çalışın.
- **TRX Squat Jump** 30 sn

(1. turu tekrarlayın)

2. TUR

- **TRX Single Arm Chest Press** 30 sn (her iki kol)
- **TRX Power Pull** İki kulpu da sol elle kavrayın. Sağ elle TRX dayanak noktasına uzanıp omuzları düşürün. Serbest kolla yere doğru daireler çizerken sol kolu düzleştirin; kalçaları gevşetin. Sol dirseği geri itip serbest kolu dayanak noktasına doğru döndürürken vücudu yukarı çekin; 30 sn. çalışın (kol başına).
- **TRX Triceps Press** 30 sn
- **TRX Biceps Curl** 30 sn
- **TRX Mountain Climber** 30 sn

(2. turu tekrar edin)

10

Plio Ateşi

ANTRENMAN
KRISTA STRYKER, NCSA, CPT VE 12 MIN. ATHLETE KURUCUSU

30 saniyelik ve 18 turluk aralık yapacak şekilde saatinizi ayarlayın. 30 sn. aralıkta kendinizi zorlayabildiğiniz kadar zorlayın. Aşağıdaki egzersizleri dönüşmeli olarak uygulayın:

1. Burpee Pullup
2. Explosive Pushup
3. Squat Jump In/Out
4. Handstand Shoulder Tap
5. Jump Lunge Burpee
6. Hanging Leg Raise

11

20 Dakikalık Atak

ANTRENÖR
JERICO MCMATTHEWS, BEACHBODY ANTRENÖRÜ, CORE DE FORCE ORTAĞI

Döngü 5 egzersizden oluşuyor. Her birini 45 sn. uygulayıp egzersizler arasında 15 sn., döngüler arasında 1 dk. dinlenin. Döngüyü 3 kez tekrarlayın.

Warmup
Jump Rope 2 dk.

1. Reverse Lunge (R) + Front Snap Kick
Ayaklar kalça genişliğinde açık pozisyondayken sağ bacakla tam lunge adımı atın. Aynı bacağı geri alıp yere vurmadan öne doğru sert bir tekme atın.

2. Spiderman Climber
Eller omuzlardan biraz geniş açıda ve karın içe çekilmiş pozisyondaki tepe şınav duruşunda sağ dizi sağ dirseğe kaldırın. Sağ ayağı geri koyup sol ayakla tekrar edin. Egzersizin tamamında sırt düz, kalça düşük kalıyor.

3. Reverse Lunge (L) + Front Snap Kick
Ayaklar kalça genişliğinde açık pozisyonda sol bacakla tam lunge adımı atın. Aynı bacağı geri alıp yere vurmadan öne doğru sert bir tekme atın.

4. Pushup + Alternate Leg Check
Tepe şınav duruşundayken: 1 tam şınav çekip tek seferde olmak üzere sağ dizi sağ dirseğe değdirin. Sonra sağ tarafla tekrarlayın.

5. Jab/Cross + Burpee
1 ayak önde, dizler gevşek konumda ayakta durun. Elleri çene hizasına getirip yumruk yapın ve dirsekleri kaburgaya yakın tutun. Düz-çapraz yumruk karması çalışın (öndeki kolla düz yumruk, sonra diğer kolla düz yumruk) ve ardından burpee yapın.

1 dakika
Esneme

12

20'de 10: Dayanıklılık – Kuvvet

ANTRENÖR
NIKE USTA ANTRENÖRÜ BETINA GOZO

Her egzersizi 30 sn. çalış, 10 sn. dinlen şeklinde uygulayın. 3 kez tekrarlayın.

1. Squat & Press w/DB
2. Plank Row w/DB
3. Leg Lift w/DB above chest
4. Side Lunge (sol yan) w/DB
5. Side Lunge (sağ yan w/DB
6. Pushup
7. Single-leg Deadlift (sol yan) w/kettlebell
8. Single-leg Deadlift (sağ yan) w/kettlebell
9. Kettlebell Swing
10. Burpee

SAAT YÖNÜNDE SOL BA TA: MARC ROYCE; LAGUNA GUIANCE/GETTY IMAGES; PER BERNAL

13

Ateş Topu

ANTRENMAN
SIPHIWE BALEKA, *4 MINUTE FIT: THE METABOLISM ACCELERATOR FOR THE TIME-CRUNCHED DESKBOUND* KİTABININ ORTAK YAZARI

› **Arm Swing** 30 sn
› **Arch Back on Ball** 20 sn
› **Hip Raises with Shoulders on Ball** 20 sn
› **Ball Ab Rollouts** 20 sn
› **Ball Bird Dog** 30 sn.
› **Elbow Plank on Ball** 30 sn.
› **Rest** 10 sn.

3 Tur: 30 sn yap 10 dur
› **Foot-on-Ball Pushup**
› **Kettlebell Goblet Swing**
› **Ball Pike-up**
› **Kettlebell Swing**
› **One-arm Kettlebell Strict Press** (sağ kol)
› **One-arm Kettlebell Strict Press** (sol kol)

1 Tur, dinlenmeden
› **Ball Raise w/feet** 30 sn
› **Feet on Ball Bridge** 20 sn
› **Feet on Ball with Alternating Leg Lift** 30 sn
› **Bridge with Heel Dig on Ball** 20 sn
› **Dinlenme** 10 sn
› **Leg Lift w/Ball (sağ bacak)** 30 sn
› **Leg Lift w/Ball (sol bacak)** 30 sn
› **Dinlenme** 10 sn
› **Feet on Ball Plank Side Toe Tap** 30 sn
› **Plank on Ball** 1 dk

1. TUR
› **Rebounder Medicine Ball Slam** (1 dk.)
Kalçaları rebounder'a dönük tutarak gövdenizi döndürün ve topu yere vurun; dönerken gözleri toptan ayırmadan topu yakalamaya çalışın. 30 sn. dinlenin.
› **TRX Reverse Mountain Climber** (1 dk.)
TRX'in altına oturup ayakları kayışlara takın. Avuçları zemine düz yerleştirip parmak uçlarını poponuza döndürün. Kalça ve göğsü kaldırırken sırtı düz tutun. Sağ dizi göğse çekerken sol bacağı dışa açın; dengenizi kurduktan sonra diğer bacağa geçin ve ivmeyi 1 dk. arttırın. 30 sn. dinlenin.
› **Three-way Kettlebell Swing** Her biri 30 sn.; hareketler arasında 30 sn. dinlenin.
A. Two-handed, zemine paralel konumda bitirin.
B. Single-arm Bell Swings, girya göğüs yüksekliğindeyken el değiştirin.
C. Two-handed Overhead Bell Swing
› **Box Jump**
1 dk.; 30 sn. dinlenme
› **Monkey Bar Chinup into Knee Raise**
1 dk.; 30 sn. dinlenme

2. TUR
› **Overhead Medicine Ball Throw**
1 dk.; 15 sn. dinlenme
› **Stepup with Hip Swing**
2 dk.
1 dk. boyunca olabildiğince hızlı çalışın. Hemen taraf değiştirip 1 dk. tekrar edin. 15 sn. dinlenin.
› **TRX Pushup into Pike**
1 dk.; 15 sn. dinlenme
› **Dip** 1 dk.; 15 sn. dinlenme
› **Three-way Kettlebell Swing Repeat**
Her biri 30 sn.; egzersizler arasında 30 sn. dinlenin.

14

360 Derece Rebounder Trampoline

ANTRENÖR:
CAROLINE FICKSMAN, LOS ANGELES, ABD'DEKİ DAVID BARTON GYM CENTURY CITY EĞİTİM MÜDÜRÜ.

■ 3 dk. ısının; 10 inchworm, 10 burpee, 10 jump squat'tan iki tur tamamlayın. 3 egzersizi dinlenmeden yapmaya çalışın. Turlar arasında 45 sn. dinlenin. Antrenman için trampleni düşük seviyeye ayarlayın.

15

Dinamo Fit İdmanı

ANTRENMAN
HEATHER WILSON-PHILLIPS, ANTRENÖR, FIERCE N'30 CHALLENGE YARATICISI, FITNESS MODEL

1. **Alternating Reverse Lunge Ball Twist** 5x20
2. **Wall Ball Chest Pass** 5x15
3. **Wall Ball Toss Squat** 5x10
4. **Ball Slam** 5x10
5. **Ball Tuck Jump** 5x10
6. **Oblique Wall Throw** 5x20

16

MT Kutu ve Şınav

ANTRENMAN
LUCY STUBLER

■ Egzersizleri onar tekrarla yapın. 20 dk. içerisinde maksimum tur tamamlayın. Egzersizler arasında olabildiğince az dinlenin.

1. Incline Plank Row to Kickback Sağ ele ağır bir dambıl alıp sol eli kutuya yerleştirin. Dambılı çekip (row) alçalmadan önce triceps kickback yapın.

2. Single-leg Box Squat

3. Kneeling Curl to Press Sağ diz üstünde yarı çömelir pozisyondayken sağ elle ağır bir dambıl alın. Curl yaptıktan sonra overhead press yapın.

4. Lateral Lunge to Reverse Lunge Sağ diz üstünde yarı çömelir pozisyondayken sağ ele ağır bir dambıl alın. Curl yaptıktan sonra overhead press yapın.

5. Blastoff Pushup Tepe şınav duruşundayken ağırlığı arkaya verin; dizler yere doğru hareket ederken havada kalacak şekilde ve kollar da açık pozisyonda olsun. Akıcı şekilde nefes alıp verin, ağırlığı öne verip şınav pozisyonuna düşün; nefesi dışarı verirken yüksek planka geçin.

17

İncelten Çabuk Antrenman

ANTRENMAN
JANASIA PIPPINS, KUVVET VE KONDİSYON KOÇU, NY HEALTH & RACQUET CLUB KİŞİSEL ANTRENÖRÜ

DÖNGÜ 1
■ Bu 3 egzersizi süper set yapın.

- **Walking Lunge**
  1 ısınma seti: 20 adım (ileri/geri, ağırlıksız)
  3 çalışma seti: 20 adım (ağırlıkla)
- **Dumbbell Goblet Squat**
  1 ısınma seti: 20 tekrar (ağırlıkla) 3 çalışma seti: 15 tekrar (ağırlıkla)
- **Jumping Pulsing Squat**
  10 tekrar

DÖNGÜ 2
■ Bu 3 egzersizi süper set yapın.

- **Barbell Back Squat**
  1 ısınma seti: 15 tekrar
  3 çalışma seti: 12 tekrar
- **Barbell Sumo Deadlift**
  1 ısınma set: 15 tekrar
  3 çalışma seti: 12 tekrar
- **Reverse Lunge**
  10 tekrar her iki bacak

MICHAEL NEVEUX; PER BERNAL

18

Hızlı Dörtlü

ANTRENMAN
LEANDRO CAVALHO, BEACHBODY BRAZIL BUTT LIFT YARATICISI

■ Çabuk ve etkili antrenmanlarda göğüs, sırt, kalça, quadriceps, hamstring, karın ve omuz gibi büyük kas gruplarına odaklanmak daha akıllıcadır. Buradaki antrenmanda toplam 4 egzersiz var: Yeni başlayanlar hareket başına 1 setle, orta seviyedekiler 2-3 setle, ileri seviyedekiler ise 4 veya daha çok setle çalışabilirler.

EGZERSİZ 1

› **Walking Pushup** Bend Belden eğilin; eller yere değene kadar sırt düz kalsın. Elle yürüyerek şınav pozisyonu alın ve 1 şınav çekin. Sonra elle geri yürüyüp doğrulun. Her seferinde 1 şınav daha çekin. Başlangıç seviyesi 3-4 tekrar, orta sevite 5-6 tekrar, ileri seviye 5-6 tekrar. Altıncı tekrardan sonra 10 şınav çekin.

EGZERSİZ 2

› **Squat** Başlangıç seviyesindekiler 5 kiloluk dambılla 12 tekrar; orta seviye 7,5 kiloluk dambılla 15 tekrar; ileri seviye de 10 kiloluk dambılla 20 tekrar yapıyor.

EGZERSİZ 3

› **Bentover Row** Başlangıç seviyesi iki eline birer 2,5 – 5 kg dambıl alıp 12 tekrar; orta seviye 7,5 kg dambıl alıp 15 tekrar; ileri seviye de 10 kg dambıl alıp 20 tekrar yapıyor.

EGZERSİZ 4

› **Inverted Tabletop** Dizler kalçalardan yukarıda sırtüstü uzanın; ayakları gerip dizlerden biraz üste alın, elleri baş arkasına getirin. İkili tekrarlarla başlayın: 1 sayımda başı, boynu ve omuzları kaldırırken dizleri göğse çekin. Sonra 1 sayımda kürek kemiklerini ve kuyruk sokumunu biraz yukarı kaldırın. 2 sayımda başa dönerken başı mindere değdirin. Sonra tekli tekrarlar yapın: Egzersizin yukarı kısmını 1 sayımda, aşağı kısmını 1 sayımda yapın. Sonra kısa tekrarlar yapın: Egzersizin tepe noktasında başa dönmek yerine "silkelenin".
Başlangıç: ikili sayım, 8 tekli sayım, 8 kısa tekrar yapın.
Orta: 12 ikili sayım, 12 tekli sayım, 12 kısa tekrar yapın.
İleri: 16 ikili sayım, 16 tekli sayım, 16 kısa tekrar yapın.

19

Giryayla Karın ve Kalça Antrenmanı

ANTRENMAN
ELYSIA CRONHEIM, HIIT VE AĞIRLIK KOÇU, NEW YORK HEALTH & RACQUET CLUB KİŞİSEL ANTRENÖRÜ

KETTLEBELL KALÇA DÖNGÜSÜ

■ **Aralarında birer dakika dinlenerek 3 tur tamamlayın.**

› **20 Kettlebell Swing**
› **20 Sumo Squat Pulses ve Kettlebell**
› **15 Wide-leg Kettlebell Deadlift**
› **20 Squat Jump**

KARIN ATAĞI

■ **Aralarında otuzar saniye dinlenerek 3 tur tamamlayın. Mat ve 2 – 4 kiloluk girya gerekiyor.**

› **20 Forearm Plank Spiderman** x20 (değişmeli olarak her bir yana 10)
› **1-arm Kettlebell Situp** yavaş alçalarak x8 (değiştirmeden her bir yana 8)
› **15 Full-Extension Toe-touch** (bacak ve kollar düz halde vücudunuzu bavul gibi açıp kapayarak aralarda crunch yapın)
› **Flutter Kick** 2x30 (10 yavaş, 20 hızlı)

20

Savaşçı Antrenmanı

ANTRENMAN
LUIS BURON, SPARTAN SGX COACH

■ Bu antrenmanda Reebok Spartan Yarışını taklit ediyoruz. Yerinde koşma ve stepup egzersizleri koşmanın yerine geçerken engebeli arazide tırmanma ve çalışma da Spartan Yarışının engellerine (parantez içinde belirtildiği üzere) öykünüyor. Antrenman Spartan yarışının penaltısı sayılan burpee ile bitiyor ancak biz 2 dk. ekleyerek vücudunuzu beklemediği bir saldırıyla şaşırtmayı hedefliyoruz.

1 dk: **Koşma**
30 sn: **Dead Hang** (İple Tırmanma)
1 dk: **Stepup**
30 sn: **Box Jump** (Duvar Tırmanışı)
1 dk: **Koşma**
30 sn: **High Pushup Hold** (Z Duvarı)
1 dk: **Stepup**
30 sn: **Body Row** (Ters Duvar)
1 dk: **Koşma**
30 sec.: **Hollow Hold** (Kaygan Duvar)
1 dk: **Stepup**
30 sn: **KB Deadlift** (Kova Taşıma)
1 dk: **Koşma**
30 sn: **Jumping Pullup** (Herkül Kaldıracı)
1 dk: **Stepup**
30 sn: **Kettlebell Swing** (Atlas Yürüyüşü)
1 dk: **Koşma**
30 sn: **Active Hang** (Çoku Düzenek)
1 dk: **Stepup**
30 sn: **Lunge** (Kum Torbası Taşıma)
1 dk: **Koşma**
30 sn: **Bear Crawl** (Dikenli Telden Sürünme)
1 dk: **Stepups**
30 sn: **Broad Jump** (Ateşten Atlama)
2 dk: **Burpee**

EDGAR ARTIGA/GETTY IMAGES

Yeni Yıl Öğütleri

Yeni yılda fit kalmak için kadınlar birbirine hangi tavsiyelerde bulunuyor? Sizin de işinize yarayacak bir şeyler kesin vardır!

Yeni Yıla Farklı Bir Giriş Yapın:
"Tabata, HIIT ve ip atlama aralıkları yapın!"
—S.J. MCSHANE

Neredeyseniz Orada Çalışın:
"Kulaklığımı takıp evde 5 tur plio yapıyorum: 20 pop squat, 20 geniş yüksek atlama, 20 switch lunge, 20 dar atlama."
—YESHAIRA ROBLES

Yılbaşı Partisi:
"Kalanları atmayın! Kalanlarla 1 haftalık yemek çıkar!"
—S.J. MCSHANE

Bayram Geleneği:
"Annem bayram yemeklerinden sonra bizi ailece yürüyüşe götürür. Yediklerimizin hazmına yardımcı olduğu gibi hava da almış oluyoruz."
—TABITHA KLAUSEN

Toplum Gönüllülüğü:
"Hayatınızın sadece spor ve iş arasında gidip geldiğinden yakınıyorsanız, çevrenizde yardım edecek birilerini bulun."
—KIM DOLAN LETO

Nefsine Hâkim Olmak:
"Kış aylarında "kendini ödüllendirme" işini abartmıyorum. Antrenmanı ve kardiyoyu arttırıyorum."
—YESHAIRA ROBLES

Yoğunluk Reçetesi:
"İşler gerçekten yoğunlaştığında kas gruplarını bir arada çalıştırabildiğim tüm-vücut antrenmanlarına yöneliyorum. Kışın kardiyoyu da arttırıyorum çünkü bu mevsimde evde daha çok vakit geçiriyorum."
—TABITHA KLAUSEN

Stresten Kurtulun:
"Haftada bir kez masaj yaptırıyorum. Beni müthiş rahatlatıyor."
—KELSEY BYERS

Güne Erken Başlamak:
"Sabah antrenmanı şart! Niyetiniz ne kadar sağlam olursa olsun gün içerisinde bir sürü şey çıkıyor. Sabahları erken kalkıp antrenmanımı yapınca içim rahat oluyor."
—KIM DOLAN LETO

VİTAMİNLER
.COM

Kendini İyi Hisset!

Vitaminler | Glukozamin ve Eklem Takviyeleri | Omega-3 ve Balık Yağları | Bitkisel Ürünler
Antioksidanlar | Mineraller | Sindirim Ürünleri ve Probiyotikler

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Vade Farksız 9 Taksit

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

/vitaminlercom /vitaminlercom /vitaminler 444 1 FIT (348) www.vitaminler.com

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Vade Farksız 9 Taksit

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

Supplementler
Uygulamasını İndirin!

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA • Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | ANTALYA • TerraCity AVM | ESKİŞEHİR • Espark AVM
İSTANBUL • Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Bakırköy | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM
City's Nişantaşı AVM | Etiler | İstinye Park | Mall of İstanbul | Meydan İstanbul AVM | Orjin Maslak | Pendik
Trump AVM | Vadi İstanbul | İZMİR • Alsancak | İzmir Optimum AVM | MaviBahçe AVM